உ
முருகா.

அணிந்துரை

"உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே" -
திருமூலர். இந்த உடம்பு இறைவன் இருக்கின்ற

"உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்
திருமந்திரம்.

"இறைவன் உறையும் இவ்வுடம்பைப் பேணி நோய்
ரும், வந்த நோயை விலக்கியும் காப்பது கடமையா

'நோய்க்கிடங் கொடேல்'

என்கிறார் ஔவையார்.

நன்னோர்கள்—சித்தர்கள் எத்தனையோ அற்புதம்
பச்சிலைகளையும், மூலிகைகளையும் கண்டுபி
க்கு உதவினார்கள்.

உ
முருகா.

G. Sukumar,
DHARMAPURI.

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்"

(முதல் பாகம்)

ஆசிரியர் :
மூலிகை சக்ரவர்த்தி, மருத்துவ சித்தர், மூலிகை மன்னன்
வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. (IND)

மூலிகை மணி வெளியீடு
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு,
வேலூர்-1. : : வ. ஆ. [illegible]

1972

[பதிப்புரிமை பெற்றது]

முதல் பதிப்பு - மே—1965 2000 பிரதிகள்.
[illegible] 2000 பிரதிகள்.
[illegible] 2000 பிரதிகள்.
[illegible] - ஜூன் 1979 2000 பிரதிகள்.

[All Rights Reserved]

Published by:

Dr. A. R. KANNAPPAR, R.M.P. (Ind)
Editor & Publisher : MOOLIGAI MANI
MONTHLY MEDICAL MAGAZINE
59, Masilamani Mudali St., : : VELLORE-1. (N.A.)

Phone : 726 P. B. No. 126

Printed in : D/D White Printing 1.52 kg.

விலை ரூ. 3—00

Printed at Mooligai Mani Achagam, Vellore. (N. A.)

முன்னுரை

மனிதப் பிறவி எடுப்பது மற்றெல்லா பிறவிகளைக் காட்டிலும் மேலானது. நம்மை நாமே உணர்ந்துகொள்ள உரிய வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது மனிதப் பிறவி ஒன்றே தான். இத்தகைய மானிடப் பிறவியின் நற்செயல்கள் மூலமாக "வானவர் நாடு வழி திறந்திடும்" என்கிறார் ஒளவையார். நல்லவைகளை எண்ணுவதாலும் செய்வதாலும் மேல்கண்ட உயர்ந்த பதவி கிடைக்குமென்பது பெரியோர்களின் கருத்து.

மால் மருகன் முருகன் திருவருளால் 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்னும் இந் நூல் பெரியோர்களின் திருக்கரத்தால் வெளியாகிறது. நமது நாட்டு மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு இது வழி காட்டியாகும் என்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை. அதிலும் எளிதாக எங்கும் பரமன் அருளால் பரந்து வளரும் மூலிகைகளால் கிராமாந்திர மக்கள் தமக்கு வரும் பிணிகளை லேசாக இந்நூலைக் கொண்டு மருத்துவர் உதவியின்றியே போக்கிக் கொள்வார்கள் என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

இத்தகைய ஒரு நற்பணி செய்யும் பாக்கியம் யான் செய்த தவப்பயன் அல்ல!

"மேலைத் தவத்தளவே யாகுமாம் தான் பெற்ற செல்வம்
குலத்தளவே யாகுமாம் குணம்"

என்றபடி பரம்பரை வழிவந்த எனது முன்னோர்கள் செய்த தவப்பயனேயாகும். எனது தந்தை மருத்துவர். (மோசூர் குரங்கு காப்புக்கார வைத்தியர் இராமகிருஷ்ண முதலியார் என்று கூறுவார்கள்). எனது பாட்டனார் மருத்துவர் (இவரது பட்டப் பெயர் அஞ்சாறு கடலை அய்யாவு முதலியார் என்பார்கள்). இவருக்குத் தந்தையும் மருத்துவரே! இவர் இரட்டை குதிரை பூட்டிய சாரட்டு வண்டியில் சென்று மருத்துவம் பார்த்ததாக எனது பாட்டனார் கூறுவதுண்டு. இப்படி இவர்களின் பரம்பரை குருதியில் ஊறித் திளைத்து (Thought cells of heriditary Blood Integrations) பிறந்த அடியேனுக்கு தனிச்சிறப்பு யாதொன்றும் கிடையாதல்லவா? இந்த பரம்பரை வழியில் தொடர்ந்துவர அடியேன் சந்ததியில் (எனது மூத்த மகள் வசந்தகோகிலம், இவள் சென்னை கீழ்பாக்கம் இந்திய மருத்துவ கலைலூரியில் மருத்துவம் பயின்றவள், வெங்கடேசன் இளைய குமாரன் தற்சமயம் எம். ஏ., பட்டப் படிப்பு படிப்பவன். பரம

[illegible] உடனிருந்து உதவி [illegible] அறியேன் !

"நவீன மருத்துவர்கள் வேகமாக முன்னேறிவரும் இந்த காலத்தில் [illegible] வழி வரும் நாட்டு வைத்தியங்களும் அதற்கு ஆதாரமாக விளங்கும் மூல வஸ்துக்களாகிய மூலிகைகளுக்கும் மக்களிடையே மதிப்பு குறைந்து வருகிறதே!" என்று சிவபெருமானுக்கு சீடராக விளங்கிய நந்தி தேவரோ அல்லது குமரகுருபரனுக்கு சீடராக விளங்கிய அகத்திய முனிவரோ நினைத்து இருக்கக்கூடும். ஆகவே நம் நாட்டு மூலிகைகள் மீண்டும் மக்கள் உள்ளங்களில் மறுமலர்ச்சி அடைய, ஸ்ரீ முருகப் பெருமானுடைய திருவருட் சக்தி அடியேனை ஆட்கொண்டு இந்த காரியத்தை நிறைவேற்ற ஒரு தூண்டுகோலாக்கிக் கொண்டுவிட்டது அவ்வளவு தான்! 1962-ம் ஆண்டு முதல் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" என்று 'தினமணி சுடரில்' வாரம் ஒரு முறை எழுத இடம் ஒதுக்கி விட்டார்கள். யான் என்ன எழுதினேன்? எப்படி எழுதினேன்? என்று எனக்கே தெரியாத புதிராக இருக்கும்! மற்ற வாசக அன்பர்களைப் போலவே சுடரை கண்டு வியப்பு கொள்வேன். ஒவ்வொரு மூலிகையையும் மிக்க கவனமுடன் வாசித்த தினமணி வாசகர்கள் எளிய முறைகளை அவ்வப்போது பரிசோதனை செய்து அவைகளின் நற்பயன்களையும், பிணிகள் விலகிய வரலாறுகளையும் விரிவாக எழுதி, பாராட்டுதல்களையும் தெரிவிப்பார்கள். இத்தகைய கடிதங்கள் வாரம் தோறும் ஏராளமாக வந்து குவியும்! இவைகள் மேலும் ஊக்கத்தை அளித்து, மூலிகைகளை ஆய்வு செய்து வெளியிடும் ஆர்வத்தை ஊட்டின என்றால் மிகையல்ல! இவை யாவும் அடியேனின் உள்ளத்து அமர்ந்த இறைவனின் திருவிளையாடல்தான்! ஆட்டுவித்தால் யாரொருவர் ஆடாதாரே?

"கிடைப்பதற்கரிய இக்கட்டுரைகளைச் செய்தித் தாளில் அச்சிட்டால் வெகுநாளைக்குப் பாதுகாக்க முடியாது. எனவே, இதை புத்தக ரூபமாக்கி வெளியிடுங்கள்." எனக் கோரி வந்த கடிதங்கள் எண்ணிலடங்கா! ஒரு நற்காரியம் செயல்பட பல தடைகளும் இடையூறுகளும் ஏற்படுவது இயற்கையே. இம்முயற்சிக்கும் பல தடை ஏற்பட்டு இறுதியாக ஒருவாறு முதல் பாகம் வெளியிடப்படுகிறது. அன்பர்கள் வாசித்து பயன் பெறுவார்களாக! இம்முயற்சி முடிவெற்றியடைய உதவிகள் பல செய்து கொடுத்த சென்னை

[illegible]

[illegible] திணமணி [illegible] [illegible] களில் சுருக்கியம் விளக்க வேண்டிய இடத்தில் [illegible] மருத்துவ இலக்கணப் பெயர்களால் உண்டான [illegible] களை திருத்தியும் எழுதியுள்ளது. மேலும் இந்த நல் [illegible] உற்சாகத்தை கொடுத்து ஆசி கூறிய நமது நாட்டின் [illegible] தெய்வமாம் ஸ்ரீ ஸ்கந்தப்பரமாச்சார்ய சுவாமிகள் [illegible] காமகோடி பீடம்) அவர்களின் பாத கமலங்களுக்கும், [illegible] னுடைய ஞானாசிரியராகி விளங்கும், தமிழ் தந்தை [illegible] கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் பாத கமலங்களுக்கும் [illegible] மொழி மெய்களால் வணக்கம் செலுத்திக்கொண்டு [illegible] சமர்ப்பணம் செய்கின்றனன்.

இரண்டு மூன்று பதிப்புக்கு முன்னுரை

முதற்பதிப்பு 1966 மே மாதம் அச்சிடப்[illegible] ஏற்கனவே செய்தித்தாளில் கட்டுரையாக எமது மூலிகை[illegible] பற்றி தமிழக வாசக அன்பர்கள் கண்டுள்ளபடியால் [illegible] படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லாமலே, அச்சிட்ட பு[illegible] செலவாகி விட்டன. மேலும் பொருளாதார நெருக்கடியின் காரணமாக பிரதிகள் குறைவாகவே அச்சிடப்பட்டது. மேலும் தற்போது அகரம்புல் போன்ற சில முக்கியமான கட்டுரைகளில் திருத்தம் செய்து புதிதாக விளக்கவுரையும் சேர்த்து அச்சிடப் பட்டுள்ளது.

அந்நிய ஆங்கில மருந்துகளுக்கு அடிமைப்பட்ட நமது நாடு மீண்டும் எளிய மூலிகைகளைக் கொண்டு சுகம் காண நமது புத்தகம் இன்றியமையாததாகிவிட்டதென்பதை எனக்கு வரும் ஏராளமான வாசக அன்பர்கள் கடிதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஸ்ரீமுருகனருளால் மறுமலர்ச்சியடைந்த மூலிகை நாட்டு மருத்துவம் ஓங்கிப் பெருகி வளரட்டும். இந்நூலை மாவட்ட நூல் நிலையங்களுக்கு சிபார்சு செய்து மக்கள் நன்மைக்கு உதவிய சென்னை மாநில உயர்தர கல்வி இலாகா தலைமை அவர்கட்கும் இதுவரையில் இந்நூலுக்கு ஆதரவு அளித்து வரும் வடாற்காடு, சேலம், கோயமுத்தூர், சென்னை மாவட்ட நூல் நிலையங்கள், செயற்குழு தலைமை அதிகாரிகள், மற்றும் அனைவருக்கும் எமது இதயங்கனிந்த வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

வளர்க முருகன் அருள்! வாழ்க மூலிகையின் சக்தி!!

வேலூர்
1—1—69

அன்பன்,
ஆ. இரா. கண்ணப்பர்.

:: பத்திரிகைகளின் கருத்துக்கள் ::

" தினமணி "

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

[முதல் பாகம்]

பசி நோய்க்கு நல்ல மருந்தாவது முறையான உணவு. உணவுக் கோளாறினாலும், சுவையற்ற வாழ்வினாலும் ஆரோக்கியம் இழந்தவர்களுக்கு மருந்தாவன நன் மூலிகைகள். இன்று உலகில் நவீன மருந்துகளும் மலிந்து, நோய்களும் பெருகி போட்டியிட்டு வருகின்றன. நம் மண்ணில் தோன்றும் மூலிகைகளே நமக்கு நிலையான ஆரோக்கியம் அளிக்க வல்லவை என்று சித்தர்கள் காட்டினர். பண்டைய வைத்திய முறைகளின் பெருமையறியாது நன் மருந்தான மூலிகைகளையும் நாம் மறந்து நிற்கிறோம்.

சித்தர்கள் காட்டிய நெறியின் பெருமையை உணர்ந்து ஆ. இரா. கண்ணப்பர் சென்ற சில ஆண்டுகளில் 'தினமணி சுடரில்' வாரந்தோறும் ஒரு மூலிகையாக நமக்கு அறிமுகப் படுத்தினார். மருத்துவப் பயன்மிக்க மூலிகைகளைத் தெரிந்து கொள்வதோடு நில்லாமல், ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவற்றை நாம் பயன் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில் அவர் ஆர்வம் காட்டி, பல அரிய கட்டுரைகளில் வற்புறுத்துகிறார். வீட்டில் இருந்தவாறே, நமக்கு எட்டும் பச்சிலைகளின் அரிய குணப் பண்புகளை விவரித்து தெய்வபக்தியுடன் நாட்டு மக்களுக்கு அவர் செய்து வரும் சேவையை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வது நமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமாகும். அதற்கு உதவியாக வார இதழில் வந்தவற்றை, நூல் வடிவில் தொகுத்து, சித்திர விளக்கங்களுடன் இப்போது முதல் பாகத்தை வெளியிட்டுள்ளார். இப்பகுதியில் இருபத்திரண்டு அரிய மூலிகைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. முடிவில் பொருள் விளக்கத் தெளிவுரையும் சேர்த்துள்ளார். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உதவும் ஓர் அரியநூல் இது.

' சுதேசமித்திரன் '

மூலிகைகளைப் பற்றி பலர் எழுதியதை நான் கண்டதுண்டு. தினமணி சுடரில் வாரம் ஒரு முறை 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்ற தலைப்பில் பல ஆண்டுகளாக எழுதி வந்த டாக்டர் கண்ணப்பர் எழுதும் முறையே தனிச் சிறப்பு வாய்ந்தது. வெறும் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்களை மட்டும் எழுதாமல் தெய்விக அம்சம் பொருந்திய சம்பவங்கள், புராண இதிகாசங்கள், மேனாட்டு ஹோமியோபதி தத்துவங்கள், கம்பர், ஔவை போன்றவர்களின் இலக்கிய தத்துவங்கள் எல்லாம் ஒன்று திரட்டி ஒரு கதை போலவும், அதே சமயம் எளிய மூலிகைகளில் தீரும் நோய்களும் உபயோகிக்கும் முறைகளையும் எழுதியிருப்பது பாராட்டத்தக்கதாகும்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள் தமிழ் நாட்டிற்கும், தமிழ் படித்த அனைவருக்குமே ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும். பணம் கொடுத்து உயர்தர நவீன சிகிச்சை செய்து கொள்ள வசதியற்ற அனேக கிராம மக்களுக்கு ஒரு வைத்திய பொக்கிஷம் என்று இதைக் கருதலாம். நம் நாட்டு மூலிகைகளுக்கு நிகர் நம் நாட்டு மூலிகைகளே! இந்நூல் பட்டி தொட்டிகளிலும், பஞ்சாயத்து நூலகங்களிலும் இருப்பதால் நாடு நல்ல பாதையில் திரும்பி சுபிட்சம் அடைய உதவியாக இருக்குமே!

ஸ்ரீ ஹரி.

'THE HINDU'

Nam Nattu Mooligaigal

PART I

Bharath is a country of varied climes and constitutes a rich store house of valuable and varied herbs. Our ancient systems of medicine, viz., Ayurved and Siddha have harnessed in no small measure these valuable herbs in the preparation of medicines studied to the cure of acute and chronic ailments. Much of the treasure left by our Rishis and Siddhas is not available, only a fraction of it has seen the light of day by way of publications and very little of what is known is understood, much less practised. The uses of these herbs, unfortunately having been mostly kept as a secret, are not fully available to us.

The author of this publication has rendered useful service by publishing information about some well-known and ordinary herbs within easy reach of all. He has pointed out the uses of each of these for different ailments and method of their use, with suitable vehicles.

Written in simple Tamil the book can be understood by everybody.

N. VENKATARAMA AYYAR.

அகரம் என்றால் தோற்றம் அல்லது ஆரம்பம் (தோற்றுவாய்) என்று பொருள். நகரங்கள் தோன்றாத முந்திய பசுமையான புல்தரையில் அகரங்கள் (ஆரம்ப குடிசைகள்) தான் உண்டாயின. அகரம் என்ற ஊர், பேட்டை கிராமங்கள் இருப்பதை இன்றும் காணலாமே! உலகம் தீப்பிழம்பாக இருந்து பின் மேல் பரப்பில் பருவநிலை மாறுதல்களால் ஆறிப்போன இடங்களிலிருந்து முதன் முதலாக என்ன தோன்றி இருக்கக் கூடும்? பசும் புல் தான் உண்டாகிப் பின்பு பல இயற்கைப் பொருள்கள் தோன்றிற்று எனக் கூறுவது மிகப் பொருத்தமாகும். எனவே பூமியின் கண் தோன்றிய பசும் புல்லுக்கு அகரம் என்ற பெயர் சொல்வதில் வியப்பொன்றுமில்லை. பழமுதிர் சோலை எனும் முருகன் தலத்தில் அருணகிரி அடிகள் "அகர முமாகி அதிபனுமாகி" என்று திருப்புகழ் பாடியுள்ளார். அன்றியும் புல் முதல் தோற்றம் என்பதனை "புல்லாகிப் பூடாகி புழுவாகி மரமாகி பல்விருகமாகி பறவையாய்ப் பாம்பாகி மனிதராய்" என்று திருவாசகமும் கூறுகிறது. எனவே ஆதியில் தோன்றிய அகரம்புல் ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக மொழி திரிபுகளால் அருகம்புல் என்றே மருவி விட்டிருக்கக் கூடும்.

அகரம்புல் முதற் தோற்றமாகையால் நம் நாட்டவர்க்குமின்றி எந் நாட்டவர்க்கும் தெரிந்த மூலிகைதான். முன் தோன்றிய அகரம்புல் அதன் பின் தோற்றங்களாகிய ஏனைய தாவர உயிரினங்களுக்கும் பாதுகாவலனாகி விளங்குகிறது என்றால் அது மிகையல்ல.

[illegible] சிறுநீர் [illegible]
[illegible] கலந்து [illegible] பொருகும்.
[illegible] மற்ற சுவர இளங்கறும்.
[illegible]

இந்த [illegible] இருவிதமுண்டு. ஒன்று குத்துச்செடி. [illegible] 1 முதல் 3 அங்குலம் [illegible] வரையில் [illegible] வளரும். மற்றொன்று கொடியாக எட்டிப் [illegible] படரும். [illegible] தரையோடு படிந்து, கணுக்கள் விட்டு [illegible] பூமியில் பாய்ந்து அடர்த்தியாகப் [illegible]. இதன் நிறம் சாம்பல் கலந்த பசுமையானது. குணமும் [illegible]. இதன் [illegible] நன்றே இலைகள் சூரிய வெப்பத்தால் காய்ந்து [illegible] போலத் தோன்றினாலும், இதன் வேர்கள் சாவதில்லை. [illegible] அதனை [illegible] ஒருவரையொருவர் வாழ்த்தும் போது "ஆல் போல் தழைத்து அருகு போல் வேரோடி" பல்லாண்டு [illegible] கொள்கிறோம்.

இப்புல் ஒவ்வொரு கணுவிலும் நிறைய வேர் விட்டு தரையைக் கெட்டிப் படுத்தும். சில இடங்களில் சூரிய வெப்பம் மிகுதியால் பாறைகளும் வெடித்து நாளடைவில் மணலாகவும், [illegible] மாறிவிட்டிருப்பதைக் காணலாம். ஆனால், அருகம்புல் [illegible] சோலை வளங்களாகத் திகழும். [illegible] அளவிடமுடியாத வெப்பத்தையும் [illegible] இப்புல்லுக்கு உண்டு. பாறைகளை வெடிக்கச் [illegible] வெப்பத்தை புல் தாங்கிக் கொண்டு பூமி வளம் [illegible] ஏரிக்கரைகள், ஆற்றின் கரை ஓரங்கள் [illegible], கடல் மட்ட உயரத்திற்கு எழும்பும் [illegible] ஆகிய இடங்களில் எல்லாம் இந்தப் [illegible] புயல், காற்று, மழை, வெய்யில் ஆகியவை [illegible] விடும். புல்லுக்கும் நெல் வயல்கட்கும் [illegible] உண்டு. புல் வரப்புகள் இல்லாவிடில் [illegible] இயலாது. இதைப் பற்றியே

"வரப்புயர நீர் உயரும்
நீர் உயர நெல் உயரும்
நெல் உயரக் குடி உயரும்
குடி உயரக் கோன் உயரும்"

[illegible] பொன்மொழி உண்டானது.

[illegible]

[illegible] உடம்பின் [illegible] இரத்த [illegible] கட்டுப்படுத்தி [illegible] கணில் [illegible] அத்துடன் தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும் [illegible] மேலும் மூக்குற்றங்களைப் போக்கி அறிவைத் [illegible].

[illegible] வெளியேற்றும். [illegible] சரீரத்தையும் [illegible] டாக்கும். இது மட்டுமா? அந்நிய மருந்துகளாலும், [illegible] தன்மையுடைய மருந்துகளால் உண்டான அபத்தியங்கள், ஆபரணங்கள், அதிவெட்டைச் சூட்டையும் இந்த அருகம்புல்லைக் கொண்டு தடுத்து குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். [illegible] கருத்தை

"ஆரு அழலெல்லா மாறும் முந்நோடமது
வீறுதிருக்கும் நல்லமேனி தரும்—மாறுக்
கடியமா லங்காணி காரளக மின்னே
கொடியருகம்புல் வேருக்கே கூறு"

என்றும்,

"அருகம்புல் வாதபித்த ஐயமோடிவை
சிறுக அறுக்கும் இன்னும்செப்ப அறிவுதரும்
கண்ணோயோடு தலைநோய் கண்புகை ரத்தபித்தம்
உண்ணே யொழிக்கும் முறை" [illegible]

என்றபடி நமது நாட்டு சித்தர்களின் பாடலால் அறியலாம்.

முறை விபரம்

பசுமையான கொடி அல்லது குத்து அருகம்புல்லை எடுத்து சுத்தமாக நீரில் அலசியது 30 கிராம், இதனுடன் [illegible] இலை 30 கிராம் ஆக இரண்டும் சேர்த்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு ஒரு குவளை நீராகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறிய பின்பு இரண்டு மணிக்கொரு தரம் 2 அவுன்ஸ் ஆக கொடுக்க

[illegible] நீர்க்கட்டுக்கள், [illegible] சிறுநீர்த் [illegible] ஆகியவைகள் [illegible] [illegible] கோளாறுகள் [illegible] உடல் வெப்பம் [illegible] மாதவிலக்கு [illegible] கோளாறுகள் [illegible] போன்றவற்றையும் [illegible]படுத்தும்.

2) பசுமையான புல் 30 கிராம் சம்பா [illegible] (வெள்ளை பூசணி)யை சிறிய துண்டுகளாகச் செய்து நீரில் இதை 120 கிராம், [illegible] இரண்டையும் இரண்டு [illegible] நீரில் போட்டு காய்ச்சி அதை [illegible] குவளையாக்கிய நீர் கஷாயத்தை மட்டும் மூன்று தடவை இரண்டு மணிக்கொரு தரம் கொடுக்க, உடல் வெப்பம், தேக [illegible], கண் புகைச்சல், சீதபேதி, சிறுநீர் சிவந்தும் கடுகடுத்தும் இறங்குதல் ஆகியவைகள் நீங்கி உடல் சூடு தணிந்து சிறுநீர் தாராளமாகக் கழிந்து சுகநிலைக்குக் கொண்டுவரும்.

3) அருகம்புல்லை வேருடன் எடுத்து கணுக்களை நீக்கி, நீரில் அலசி [illegible] 1 பலம் எடுத்து [illegible] அரைத்து அந்த அளவு சுத்தமான வெண்ணெயுடன் கலந்து நாள் ஒன்றுக்கு இருவேளை 20 முதல் 40 நாள் சாப்பிட [illegible] உடல் உறுதிப் படுத்தும். [illegible] அழகும் முக வசீகரமும் உண்டாகும்.

4) அருகம்புல் 30 கிராம், கீழாநெல்லி 15 கிராம் இதை இரண்டையும் [illegible] அரைத்து காலையில் மட்டும் கட்டி [illegible] கலந்து குடித்து வர, மேக அனல், உடல் [illegible], [illegible] சிறுநீர் [illegible] நீர் வரும் போது [illegible] எரிச்சல், சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து [illegible] இரத்தமாக [illegible] போதல் ஆகியவைகள் குணமடையும்.

5) அருகம்புல் 30 கிராம், [illegible] இரண்டை [illegible] நீர் விட்டு 1 [illegible] குறுகக் காய்ச்சி [illegible] 4 தடவை குடிக்க, [illegible] பட்ட [illegible] நிற்பதுடன் [illegible] [illegible] சிறுகச் சிறுக வெளியேற்றி [illegible] செய்து விடும். [illegible] அருகம்புல்லையும் [illegible] செய்து [illegible] பண்டையகாலப் பழக்கத்தில் ஒன்றாகும்.

6) அருகம்புல் 30 கிராம் நன்கு அரைத்து காய்ச்சிய பசும் [illegible] சேர்த்து காலையில் குடித்துவர இரத்தமூலம்

7) [illegible] [illegible] [illegible] கட்டிகள் ஆகியவைகளுக்கும் [illegible] [illegible] தேவையான [illegible] [illegible] சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் [illegible] சில மணி நேரம் ஊறிய பின்பு குளித்து [illegible] வர [illegible] யாவும் சில நாட்களில் மறைந்து [illegible].

8) வெட்டுக் காயம், அடிப்பட்டு சதை [illegible] இரத்தம் [illegible]கொண்டு இருக்கும்போது [illegible] ஆகியவைகளுக்கு அருகம்புல், அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை இவ்விரண்டையும் சமமாக எடுத்தரைத்து காயங்களில் வைத்துக்கட்ட இரத்தம் நிற்பதுடன் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

9) கோடைகால வெப்பம் தாங்கமுடியாமல் உடல் சூடு ஏற்படுதல், அடிக்கடி வெளியூர்ப் பிரயாணத்தால் வெப்பம் அதிகரித்துத் தொல்லைப் படுபவர்களும் அருகம்புல்லை சேகரித்து கணு நீக்கி எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து [illegible] வைத்துக்கொண்டு நாள் தோறும் அரை தேக்கரண்டி எடுத்து நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பால் சர்க்கரையும் சேர்த்து (காபி போல்) ஒரு வேளை குடித்து வர, வெப்ப உட்சூடு உடலைத் தாக்காது. சூரிய வெப்பத்தால் உண்டாகும் [illegible] [illegible] ஆகியவைகள் தணிந்துவிடும் [illegible] ஐயமில்லை.

10) இவையனைத்தையும் விட மேலான [illegible] இந்த அருகம்புல்லில் உண்டு. இதை அனைவரும் தெரிந்து [illegible] வேண்டியது அவசியம் வாசகர்களே! "அருகம்புல் [illegible] துக்கு உதவும்" என்ற பழமொழி உண்டல்லவா? [illegible] இதனை [illegible] ஏற்பட்டு இருக்கும். அதாவது நோய் [illegible] கடுமையை மிகையாளவாக நினைத்து கவலைப்பட்டு [illegible] பார்த்த வீணம்பர மருந்துகளை யெல்லாம் வாங்கி [illegible] தன் முயற்சியால் நோய் போகாமல் ஒரு மருத்துவரை [illegible] இன்னொரு மருத்துவர் இப்படியாகப் பற்பல ரா. [illegible] மருந்துகளும் மற்றும் டாக்டர்கள் ஊசி மாத்திரைகளை [illegible] உண்டு உடலை நஞ்சாக்கி, நெருப்பில் வாட்டியது [illegible] தான நிலைக்கும் ஆளாவதுண்டு. இம்மாதிரியான [illegible] காலத்தில் உற்ற நண்பன் போல உதவுகிறது. [illegible] வேருடன் கணுவை நீக்கியது 30 கிராம், சிறு[illegible]

[illegible] மட்டும் எடுத்து [illegible] சேர்த்து [illegible] இடித்து 3 [illegible] சுத்தமா வீட்டு அளவு [illegible] சேர்த்து காய்ச்சி [illegible] அதில் காய்ச்சிய பசும்பால் [illegible] சேர்த்து சிறிது இனிப்பு சேர்த்து கலந்து (காபி போல) நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் மருந்துகளால் உண்டான குற்றங்கள் [illegible] ரச, பாஷாண, [illegible] வேகங்கள் [illegible] குறையும் வரை குடித்து வரலாம். பத்தியம் ஒன்றுமில்லை. பலர் செய்து நன்மை அடைந்துள்ளனர். செய்து பாருங்கள்!

11) அருகம்புல் கண்களுக்கும் ஒளி தந்து கண் நோய்களைப் போக்கும் குணமுடையதாகையால் பச்சைப் புல்லை எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்துப் பிழிந்து சாற்றை கண்களுக்கு துளிக் கணக்கில் விடுவார்கள். இதையே மூக்கிலிருந்து வரும் நாள்பட்ட ரத்த பீனிச நோய்களுக்கும் பயன் படுத்தலாம்.

மூதண்ட மலை முனி தைலம்

12) கணுவை நீக்கி சுத்தம் செய்து எடுத்த கொடி அருகம் புல் வேருடன் சேர்த்து 1 பலம், மிளகு முக்கால் பலம், சீரகம் அரை பலம். (அருகம்புல்லை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்க). இம் மூன்றும் ஒரு மெல்லிய துணியில் இளக்கமாக முடிச்சிப் போட்டு இந்த மூட்டையை ஒரு வாய் அகன்ற மண் ஜாடியில் போட்டு அதில் சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 10 பலம் விட்டு வாய்ப் புறத்தை துணியால் கட்டி 15-நாள் வெய்யிலில் வைத்து (நாள்தோறும் எண்ணெயைக் கலக்க வேண்டும்) பிறகு அந்த எண்ணெயை ஒரு புட்டியில் வடித்துக் கொண்டு அந்த எண்ணெயை தலை உச்சியிலும் மற்றும் தலையின் எல்லா பாகங் களுக்கும் தடவி வர வேண்டும். இது எண்ணெயை தலைக்கு தடவக்கூடாது இப்படி நாள்தோறும் விடாமல் 40, 80, 120 நாள் தலைக்கு மட்டும் தடவி வர, கண்காசம், மாலைக்கண், கண் புகைச்சல், கண்படலம், கிட்ட பார்வை, தூர பார்வை மங்குதல் ஆகியவை களை மூக்கு கண்ணாடி இல்லாமலே போக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த தைலம் தலை மண்டையில் நன்கு ஊறி மயிர்க்கால் வழியாக கண் நரம்பு விழிகளுக்குச் சென்று பார்வைக் கோளாறுகளை யெல்லாம் சரிசெய்து விடும். இதைக் கண்களில் விடக்கூடாது. சுலபமான முறை! செய்பவர்களுக்குப் பலன் கிடைக்கும்.

அருகம்புல் வேர் கஷாயத்தை வெள்ளிக்கிழமை தோறும் [illegible] பெருச்சாளி கடிவிடம் நீங்கும் என்று புலிப்பாணி

[illegible] கட்டிகளுக்கும் [illegible] சொல்கிறார் [illegible] என்றருளி, 'அருகம்புல் [illegible] களுக்கு [illegible] போகாதவர்களுக்கும் — அளவுடன் உண்டாகச் செய்யும்' என் பதைக் கூறுகிறார்.

ஆங்கில டாக்டர்களும் அருகம்புல் இரத்தத்தை கட்டுப் படுத்துவதில் சிறப்புடையது எனப் புகழ்கின்றனர். அதுமட்டுமா? அருகம்புல்லை ஆய்ந்து 200-க்கு மேலான உயிர்ச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்) இருப்பதாகச் சொல்லுகின்றனர்.

தமிழ் நாட்டில் கும்பகோணத்தை தாண்டிச் சென்று பார்த்தால், அங்கு திருநெல்வேலி சைவர்களுடைய உணவு விடுதி களில் மண் பானையில் சமைத்த சோறு அதிக விலை, உலோக பாத்திரத்தில் சமைத்த சோறு குறைந்த விலை என்று சொல்வர். இதேபோல் ஜெர்மன் நாட்டிலேயும் ரொட்டிக் கடைக்காரர்கள், அருகம்புல்சத்து சேர்த்து தயாரித்த ரொட்டிகளை அதிக விலைக் கும், அது இல்லாத சாதாரண ரொட்டியை குறைந்த விலைக்கும் விற்கிறார்களாம். இதில் நிறைய விற்பது அருகம்புல் சத்து சேர்த்த ரொட்டிதானும். எப்படி அருகம்புல்லின் பெருமை!

சடங்குகளில்

நம் நாட்டு பழக்கங்களுள் அருகம்புல்லை பல சடங்குகளில் புகுத்தியுள்ளனர். குறிப்பாக எந்தவிழா ஆரம்பத்திலும் பிள்ளையார் துதி செய்ய அருகம்புல்லை ஆதாரமாக வைத்து ஆதி இறையை வழிபாடு செய்கின்றனர். எந்த ஒரு நற்சடங்குகளின் ஆரம்பத் திலும் ஒருவித தடங்கலும் உண்டாகாமல் தடுக்க பசுஞ்சாணத்தை கொண்டு இரட்டைப் பிள்ளையார் பிடித்து, அதற்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி தயிர், பால், பழம், தாம்பூலம் முதலியவைகளைப் படைத்து வேண்டிக்கொள்வது இன்னும் பழக்கத்தில் உள்ளது. திருமணச் சடங்குகளில் " எண்ணெ நலங்கு " என்று ஒன்றுண்டு. அதில் மணமக்களைத் தனியாக உட்கார வைத்து அருகம்புல்லை கத்தையாகக் கட்டி நல்லெண்ணெயில் தோய்த்துத் தலை உச்சி யிலும், கை கால்களிலும் முறையே நலங்கிட்டு பாடல் பாடுவது வழக்கம் அல்லவா? இதன் உட்பொருள் யாதெனில் தம்பதிகளாக போகும் இவர்களுடைய உடல் வெப்பம் ஒரே நிலையாகத் தணிந்து மணத்திற்கு பின்பு தாம்பத்ய உறவு தூய்மை பெறும் என்பதாக இருக்கலாம்.

கிரஹப்ரீதி

[illegible] பகவானின் [illegible] ஏழரைச் [illegible] கெட்ட பாவ பஞ்சமங்களில் அமரும் [illegible] கெட்ட பலன் தரும்போது அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து கெட்ட பலன் களை தணிக்கச் செய்யக் கொண்டு நற்பலன்களை அடையலாம்.

புராண வரலாறு: ஒரு சமயம் எமதர்ம ராஜனின் விந்தில் இருந்து தோன்றிய " அனலாசுரன் " என்பவன் சகல ஜீவராசிகளை யும் தின்று அழித்த பின்னர், தேவர் முனிவர்களை எல்லாம் விழுங்கத் துரத்தியபோது எல்லோரும் ஐங்கரமூர்த்தியாகிய பிள்ளையாரிடம் சென்று வேண்டிக்கொள்ள, பிள்ளையாரும் அந்த அனலாசுரனைப் பிடித்து விழுங்கி விட்டதாகவும், பின்பு அந்த அனல், அண்ட மெல்லாம் பற்றி எரியவும், அதைத் தணிக்க எல்லா தேவர்களும் விநாயகரை அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சனை செய்யவும் வெப்பம் தீர்ந்ததாக வரலாறு. அன்றியும் திரிபுரமெரித்த சிவபெருமான், அகலிகை, தேவேந்திரன், ஆறுமுகன், ஆதிசேடன், சந்திரன், ஆகியோரும் அருகம்புல் கொண்டு கணேசனை வணங்கி வரம் பெற்றதாக விநாயக புராணம் கூறுகிறது.

அருகம்புல் கவசம்

நம் முன்னோர்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கொடி அருகம்புல் 21 கணு விட்டு ஒடியாதபடி பார்த்து அதற்கு வேதாகம முறைப்படி காப்புக் கட்டி மந்திரங்கள் சொல்லி உயிர் கொடுத்து வேருடன் பிடுங்கி அதை வளையல் போல் செய்து 21 நாள் பூஜை செய்து அந்த கடயத்தை வெள்ளிக் கவசம் கொண்டு மூடி, வலதுபுஜத்தில் அணிந்துக்கொள்வார்கள். இதனால் விநாயகக் கடவுள் வசமாகி, உலக வாழ்க்கையில் நினைத்ததெல்லாம் கைவரப்பெற்று கீர்த்தி, புகழ், செல்வம் பெருகி சர்வஜன ஆகர்ஷணம் உண்டாகும். இவ்வண்ணம் 108 கணுக்கள் உள்ள அருகம்புல்லை மேல் சொன்னபடி செய்து அணிய அஷ்டமாசித்தும் உண்டாகி, பூர்வ கர்ம வினைகளும் தீர்ந்து, விநாயகருடைய அம்சமாகவே திகழ்வார் என்று பழங்கால சித்த மருத்துவ ஓலைச் சுவடிகளில் காணக் கிடைக்கிறது.

ஐங்கரனும் அகரம்புல்லும்

தமிழ் மூதாட்டியான ஔவையாரும் " வாக்குண்டாம் நல்ல மனம் உண்டாம், மாமலராள் நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது,

[illegible] துப்பார் திருமேனித் தும்பிக்கையான் பாதம் [illegible] [illegible] அருகு [illegible] [illegible] உண்டாகுமாம். [illegible] [illegible] பொருள்.

" வாக்குண்டாம் " என்று ஔவையார் பாடலுக்கு [illegible] [illegible] விளக்கங்களும் உண்டு. [illegible] [illegible] முனிவர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் மற்றும் [illegible] தெளிவாக்கியுள்ளனர். அதனை இங்கு சேர்த்தால் [illegible] பலன் அதிகமாகும் என்று அறிய [illegible] பட்டுள்ளது.

சாதாரணமாக பூஜை செய்வதற்கு இந்த பலன் எனில், மந்திர உச்சாடனங்கள் செய்து 21-நாள், 108-நாள் உபவாச [illegible] செய்ய கவசங்களில் அரிய பெரிய காரியானுகூலங்களைப் பெறுவதில் ஐயமுண்டோ?

கணபதியும் - அருகம்புல்லும் உலகின் ஆதி தோற்றம் என் பதை உலகப் பொதுமறை நன்கு விளக்குகிறது. " அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு " அகரம் முதல் ஆரம்ப தோற்றமாகிய புல் பூண்டுகள் முதல், எழுத்தெல்லாம் எல்லா வடிவங்கள் அல்லது உருவங்களாகப் பரிணமிக்கும் பொருள்கள் யாவும் ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு. ஆதி கடவுள் கணபதி. கணம் என்றால் பூதம், பதி என்பது இறை ஐம் பூதங்களுக்கும் தலைவனாகிய (மண், நீர், தீ, காற்று, வெளி) பிள்ளையாரால் உலகத் தோற்றமும், அதில் முதல் தோற்றம் அருகம்புல்லும் உண்டாயின என்ற பொருள் தான் சரியான விளக்கவுரை.

" வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆயுதம் " என்ற சொல்வடை மொழி உண்டு. ஆய்வு என்றால் ஆராய்ச்சி. நமது நாட்டு சித்தர் முறை பயின்ற நம் முன்னோர் புல் வகையில் 'கௌரிசார் புல்' என்ற ஒருவகைப் புல்லில் ரசவாதம் செய்துள்ளதாக, அருணகிரி நாதர் அருளிய திருப்புகழ் சித்து வகுத்து பாடல்களால் அறியக் கிடைக்கின்றது.

புல் வகையில் இஃது அல்லாமல் கோரைப்புல், மஞ்சம்புல், சணல், நாணல் புல், தருப்பைப் புல், காவட்டம் புல் என்ற இனங் களும் உண்டு. இவைகளில் முறையே பாய் பின்னுதல், குடிசை களுக்கு கூரையாகவும், சணல், கயிறு கோணிப்பை தயாரித்தல் முதலியனவும், தருப்பைவேத மந்திரச் சடங்குகளுக்கும் [illegible]

பல்லில் [illegible] ; வெள்ளை பிரசவ [illegible] தயாரிக்க வெளி [illegible] ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. ஆகவும் [illegible] அருகம்புல்லுக்கு இணையாகுமா?

ஆக்கிரம [illegible] வேந்தன், உலக நீதி போன்ற நூல்களை இயற்றிய [illegible] கவிதையாசிரியர் "வாக்குண்டாம்" என்ற பாடலுக்கு [illegible] முறையாகவும் பொருள் கூறி விளக்கம் செய்பவர்களும் உண்டு. [illegible] பூக்கொண்டு: தாமரை மலர், தும்பி: தும்பை. [illegible]: மெய்யார்ந்தவரை, பாதம்: செருப்படை, திருமேனி: [illegible]. இவைகளை தப்பாமல் சார்வார்: சாப்பிட்டு வருவோர்க்கு உடல் காயகல்பமாகும் என்பதாக சொல்லுவார்கள். இது சிலேடைப் பொருள் என்றே கொள்ளல் வேண்டுமே ஒழிய, தப்பாமல் நாள்தோறும் உள்ளுக்கு சாப்பிடக் கூடியதல்ல. அன்றியும் தும்பைச் செடி, செருப்படை, குப்பை மேனி என்ற மூலிகைகளை உடல் இரத்தம் கெட்ட நிலையில் உள்ளவர்கள் [illegible] நாள் வரையில் சாப்பிட வேண்டும் என்பதனைப் பல சித்தர் நூல்கள் விளக்குகின்றன. எனவே வாக்குண்டாம் என்ற செய்யுள் பக்தியையும், இறை வணக்கத்திற்குப் பிரியமான பத்ர புஷ்பத்தைக் குறிக்கும் என்பதே சரியான பொருளாகும்.

மேல்கண்ட பாட்டிற்கு ரசவாத பொருள்களும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகளை விரித்துரைக்கின் இடம் பெருகும். அருகம்புல்லின் தன்மையை நேரிடையாக விளக்காவிடினும், வாக்குண்டாம் பாடலில்— தப்பார் திருமேனி பசுமையான அருகம் புல் முதற் [illegible]; ஆதி [illegible] கணபதி என்ற பொருள் கொள்க.

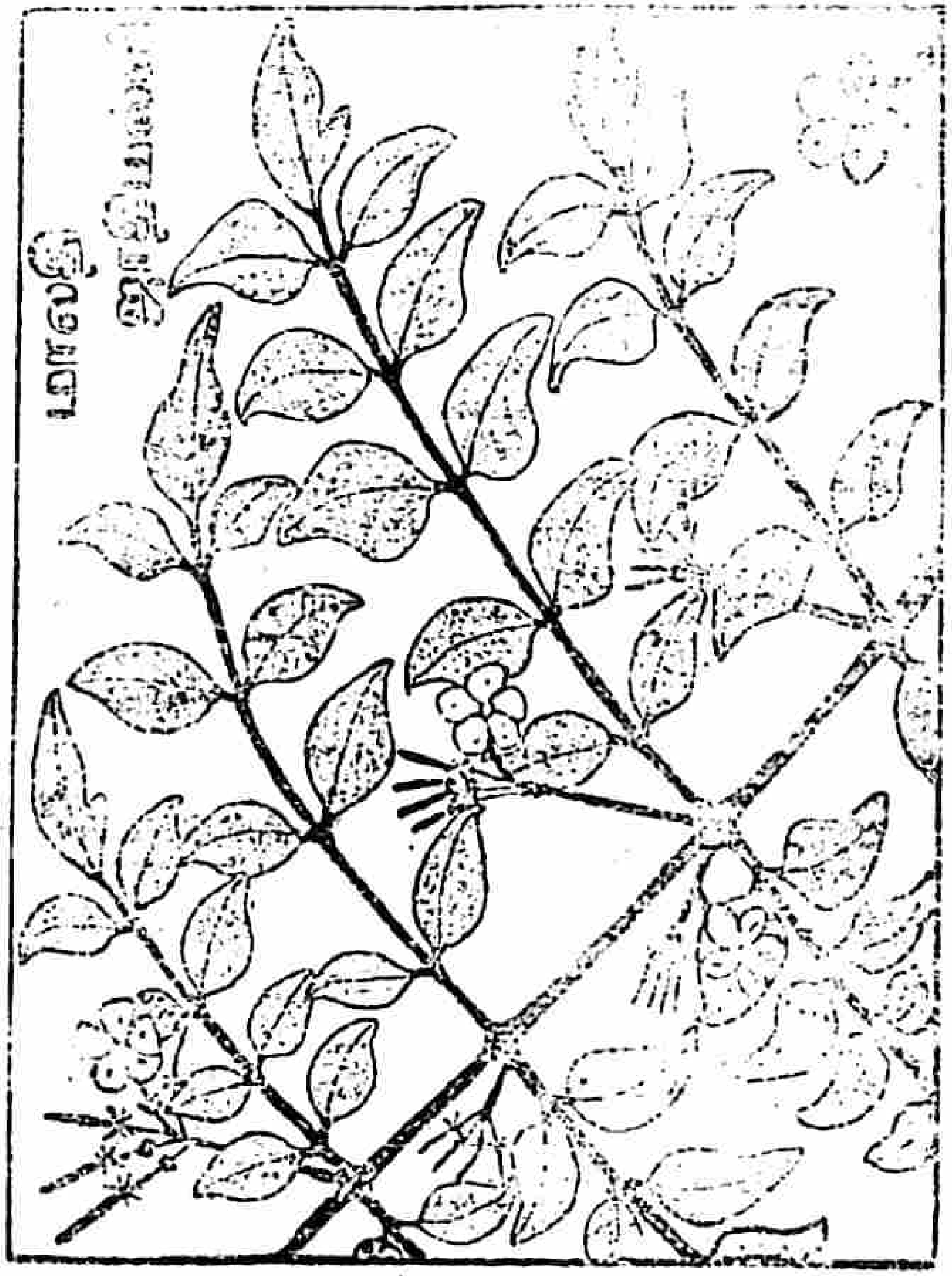
குறிப்பு:— முதல் இரண்டு பதிப்புகளில் இக்கட்டுரையில் உள்ள எளிய முறைகளை, வாசக அன்பர்கள் அவரவர்களுக்கு இருந்த நோய்களுக்கு பயன்படுத்தி நோய் முற்றும் விலகியதாக கடிதங்கள் ஆசிரியருக்கு எழுதியுள்ளனர். மேலும் ஆங்கில மருந்துகளை உண்டு நோய்ச்சிக்கல் அடைந்தவர்கள் அந்த நோய்களில் இருந்து விடுபட்டு நலம் அடைந்ததாக தெரிவித்து இருப்பது மகிழ்ச்சிக்குரிய செய்தியாகும்.

★

மாலதி

மாலதி என்ற பெயரைக் கண்டு எந்த திரைப்பட நடிகை என்று ஐயம் கொள்ள வேண்டாம். திரைப்படத்திற்கும் அடியே னுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம். இதனால் ரசிகத் தன்மையே இல்லாதவரோ? என்று முடிவு செய்து விடாதீர்கள்! தற்கால திரைப்படத்திலே ரசிக்கக்கூடிய நல்ல விஷயங்கள் குறைந்து போனது தான் காரணம். மூலிகைகளிலேயும் மாலதி இருக்கிறாள். இந்த மாலதிக்கு நடிக்கத் தெரியாது. மக்களின் நல்வாழ்வில் அக்கரைக் கொண்டவள். மனிதர்கள் மட்டும் அல்லாமல் நல்ல பாம்புகளும், ஏன் இறைவனும் கூட இந்த மாலதியை விரும்புவது ஆச்சரியப்பட வேண்டிய விஷயம். யார் இந்த மாலதி? மலர்ந்து நறு மணம் வீசி வருவோர் போவோரை கவர்ந்து தன் பக்கம் இழுக்கும் மல்லிகைக் கொடிக்குத் தான் மாலதி என்று பெயர்.

மல்லிகையில் பல விதமுண்டு. ஊசி மல்லி, நித்தியமல்லி, முல்லை, ஜாதி மல்லி என்ற கொடி வகைகளும், மரமல்லி என்ற இனங்களும் நம் நாட்டில் ஏராளமாக இருக்கின்றன. இவை யாவும் மருத்துவ முறையில் ஏறத்தாழ ஒரே குணமுடையதுதான். ஆனால் இங்கு குறிப்பிட்டது மாலதி என்ற பெயர் ஜாதி மல்லிக்கு தான் பொருந்தும். ஜாதி மல்லி என்ற மாலதி கொடி போன்று படரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இலை நல்ல பசுமை நிறமாக வும், ஒற்றைப் புதுக்காசு அளவு கூரிய வேல் போல ஒரு காம்பில் ஐந்து முதல் ஒன்பது இலைகள் ஜோடி ஜோடியாகி காம்பு முனையில் ஒரே இலையாக நிற்கும். அதன் பூ மொட்டு அல்லது அரும்புகள் கம்பி போன்று முக்கால் அங்குல நீளம் வெள்ளையாகி, பூத்தவுடன் விரிந்து அகலமாகும். பூ பத்துக்காசு அகலமும், ஐந்து இதழ்களை உடையதாக இருக்கும். மாலதி செடி மலர ஆரம்பித்தால் ஆவணி முதல் கார்த்திகை வரை பூக்கும். இதன் நறுமணம் மற்றெல்லா மல்லிகை புஷ்பங்களை விட மேலான மணம் வீசக்கூடியது. ஆகையால் நாகங்களும் இதன் மணத்தில் லயித்து மயங்கிக் கிடக்கும். இம் மலர் சுமார் ஐம்பது கஜ தூரம் அதன் மணத்தை வாரி இறைக்கும்.



குணம்

இலை, வேர், பூ யாவும் மருத்துவப் பயன் உள்ளது. இலையும் பூவும் வீக்கங்களை கரைத்து விடுவதில் ஊமத்தன், கிரந்தெல்லி, துளை இலை போலவும், பூச்சிகளையும் புழுக்களையும் அழிப்பதிலும் வேப்பிலை, உத்தாமணி, குப்பைமேனி ஆகியவைகளைப் போன்றும் வேலை செய்கிறது. வேர் சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். மாதர் களின் ருது காலத்தை ஒழுங்குப் படுத்தும்.

முறை விபரம்

இலையை நல்லெண்ணை விட்டு வதக்கி வாதவலி, வீக்கங் களில் ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நின்று வீக்கம் கரையும். தொண்டை நோய் வலிகளுக்கும் நெஞ்சில் ஒத்தடமிடலாம். தலை வலிகளுக்கு இதன் இலையுடன் சிறிது சுக்கு சேர்த்து பசும்பால் விட்டரைத்து நெற்றி, கன்னம் இவைகளில் தடவி நெருப்பனல் காண்பிக்க ஒற்றைத் தலைவலிகளும் சாந்தமாகும். இலையை அரைத்து நல்லெண்ணையுடன் சமமாகக் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு ரணமாகி சீழ் வடியும் புண்களுக்கு தடவிவர ஆறும். காது வலி, சீழ் வடிதலுக்கும் 2 துளி விட்டுவர குணம் காணும்.

சிலர் வாய் திறந்து பேசும் போது எதிரில் உள்ளவர்கள் மூக்கைக் கைக்குட்டையால் மூடிக்கொண்டு விடுவார்கள் அல்லது சீக்கிரம் பேச்சை முடித்து விடை பெற்றுக் கொள்வார்கள். அவ்வளவு கெட்ட நாற்றம்! மல்லிகை வாசனையையும் தோற்கச் செய்யும் இவர்களின் வாய் நாற்றம். இம் மாதிரியானவர்களுக்கு ஓர் முறை:—ஜாதி மல்லி இலை, விளா மரத்தின் இலை, நிச்சிம்பழத் தோல் அல்லது நாரத்தங்காய் தோல் உலர்ந்தது ஒவ்வொன்றும் கொட்டைப் பாக்களவு வாயிலிட்டு நன்றாக மென்று குதப்பி பத்து நிமிடம் சென்ற பிறகு கீழே உமிழ்ந்து வெந்நீரால் கொப்பளிக்க வேண்டும். தினம் ஒரு வேளை 10 அல்லது 15 நாள் செய்தால் வாய் நாற்றம் ஒழிந்து போகும். வாய், உதடு, நாக்கு வெடிப்பு களும் ரணமும் ஆறும். ஜாதி மல்லி இலையைக் கொண்டு விசேஷமாக விநாயகருக்கு அர்ச்சனை செய்ய லக்ஷ்மி கடாட்சம் பெருகும் என்பது சாஸ்திரோக்தம்.

கண்களுக்கு விருந்தென பல ஆபாசக் காட்சிகளைக் கண்டு ரசித்த நமது நாட்டின் இளம் கன்னிகள் பல விதத்தில் தன்

[illegible] ண்டு "[illegible] வேண்டும்" [illegible] நாடி நரம்புகள் [illegible] வயோதிகர்கள் போல [illegible] தமிழகத்திலே [illegible] உணர்வு [illegible] தளர்ந்து போன உறுப்புகள் [illegible] பெற, நாடி நரம்புகள் [illegible] பெற ஜாதிமல்லி இலையை அரைத்து [illegible] மேலும் [illegible] இடுக்குகளிலும் வைத்துக் கட்டிவர முதுமை உணர்ச்சிகள் மாறி இளமை திரும்பும். இது போல பூவை அரைக்காமல் வைத்து கட்டி வரலாம்.

பூ

மாலதிப் பூவை அரைத்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் தடவிவர அவை கரைந்து விடும். இப்படியே சரும ரோகங்களில் தடவி குளித்து வர சொறி சிரங்கு மாறும். தாய்ப்பால் வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் இதன் பூவை மார்பகத்தில் வைத்துக் கட்டி வர பால் வற்றிப் போகும். பூ உடலில் வேலை செய்வதை விட மனதில் ஆழ்ந்து வேலை செய்யக் கூடியது. இயற்கை மணம் இரு விதம். ஒன்று நறுமணம்; மற்றொன்று அழுகல் அல்லது கெட்ட வாசனை. இம்மணங்கள் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான வாயு பூதத்தால் கவரப்பட்டு காற்றில் மிதக்கும். நாம் சுவாசிக்கும் பிராணவாயு மூலம் நாசியில் உள்ள உணர்வு நரம்புகளால் இந்த வாசனைகளை அறிகிறோம். நாற்றமடிக்கும் அழுகல் வாசனையுடைய மணத்தை சுவாசித்தால் உடலும், ரத்த நாளங்களும் அசுத்தமடையும். ஆரோக்கியம் கெடும். மனத் தூய்மையும் அகன்று பழிவாங்கும் எண்ணம், கோபம், கவலை, மந்த புத்தி, வஞ்சனை ஆகியவைகளை உண்டாக்கும். உதாரணமாக ஊழிக் காற்று ஊரில் அடித்தால் விஷ பேதிகள், காலரா, விஷஜுரங்கள் பரவுகிறது. சுடுகாட்டுப் புகை, சாக்கடை, மலம், அழுகிய பண்டங்கள், புதைக்கப்படாத பிரேதங்கள் ஆகியவைகளின் மேல் பட்டு வரும் காற்றை சுவாசிக்க ஆயுள் குறைந்து போகும்.

இது போல இயற்கை நறுமணம்; நல்ல வாசனையுள்ள பொருள்களின் சுவாசம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். பூக்களில் ஜாதிமல்லி நிகரற்ற வாசனையுடையது. இதன் நல்ல வாசனையால் மனம் அமைதி பெறும்; அன்பு சுரக்கும்; கருணை பிறக்கும்; கோபம் பறந்து போகும்! அன்று பூத்த மல்லிகை மலர் போலவே மனமும் மலர்ந்து சந்தோஷமாகும். பெரியோர்களையும், மதிப்பிற்குரியவர்களையும் [illegible] போது மலர் மாலைகளை அணிவித்து [illegible] ம் நாட்டின் பண்பாயிற்றே! இல்லத்

தோறும் வெளியே சென்று கணவன் அலுவலகம் [illegible] பாலிடம் தொடர்பட்டு அலைமோதுவன்றி [illegible] திரும்பும் [illegible] புத்தம் புதிய மலர்களை அணிந்து வரவேற்கும் [illegible] நித்தம் மனைவியின் இன்முகம் சுகந்தம் தரும் மல்லிகை மணமும் சேர்ந்து வெளியுலக துன்பமெல்லாம் மறக்கச் செய்கிறதல்லவா?

இறை வணக்கத்திற்கு இன்றியமையாதது "மாலதி மலர்" வெள்ளைக்கில்லை—கள்ளச்சிந்தை என்றபடி மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் யாவும் அடங்கி அன்புள்ளத்துடன் ஆண்டவனைத் தொழ வெள்ளை நிறமாகிய நறுமணம் கமழும் புஷ்ப மலைகளே சிறந்த சாதனம். மாலதி, மால்—அதி—திருமாலுக்கு அதி பிரிய வஸ்து என்பது பொருள். "மாலதி புஷ்பம் சமர்ப்பயாமி" என்ற ஸ்லோகம் விஷ்ணுபூஜையின் மந்திரம். "ஜீவாத்மாக்களாக பிறந்து நாம் பல பிறவிகள் தோறும் செய்த பாவகர்ம வினைகள் தொலைய வேண்டுமானால் மனித தேகம் இருக்கும் போதே மனதால், வாக்கால், செயலால் ஒன்றுபட்டு நமது உள்ளக் கோயிலில் குடிகொண்ட இறைவனை தூண்டி தூய மலர்கொண்டு புறக்கோயில்களில் சிலாரூபமாக எழுந்தருளியுள்ள இறைவனை தூயமலர் கொண்டு வழிபடுவோர் அனைவரும் இறைவனின் அம்சமாகவே (பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியம்) ஆவர்" என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

வேர்

ஜாதி மல்லியின் வேரை சிறிது வசம்பு தூளும் சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றால் அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்து வர தலையில் உண்டான பேன்கள் சாகும். அத்துடன் தலைவலி, தலையில் வரும் சொறி சிரங்கு, பொடுகு உதிர்தல் யாவும் விலகும்.

வரலாறு

ஸ்ரீராமபிரானுடன் காட்டுக்குச் சென்ற சீதாப்பிராட்டியார் ஜாதி மல்லிகையை ஆபரணமாகவே அணிந்த காரணத்தால், "மாலதி" என்றபெயர் சீதைக்கு வந்ததாக ராமாயணம் கூறுகிறது. வைணசித்தாந்தம் லக்ஷ்மிதேவியை மாலதி என்றே கூறுகிறது. முல்லைக்கொடி கொழுகொம்பின்றி காற்றில் அலைவதை தேரில் சென்ற 'பாரி' என்ற தமிழ் வேந்தன் கண்டு மனமிரங்கி தனது தேரையே அம்முல்லைக் கொடி படர விட்டு நடந்து வந்தான் அல்லவா? கபிலர் என்ற புலவரும் ஔவையாரும், "ஓரறிவு உயிருக்கும் தானமளிக்கும் கொடை வள்ளல் பாரி" என்று பாடியுள்ளார். வாசகர்களே! "பூவுடன் சேர்ந்த நாரும் மணம் பெறும்" என்றே நாமும் ஏன் இந்த மாலதியால் பயன்பெறக் கூடாது. ★

தும்பை

தும்பைச் செடியை தெரியாதவர்கள் [illegible] தும்பையும் [illegible] [illegible] உதவக் கூடிய [illegible]! ஏறக்குறைய ஒன்று [illegible] இரண்டடி உயரம் [illegible] [illegible] எருக்கன், ஊமத்தை, செடிகளைப்போல் நம் நாட்டில் எங்கும் காணக் கூடியது. தும்பைச் செடியின் தண்டுகள் மெல்லிய பட்டைக் [illegible] போல் நீண்டு கணுக்கள் விட்டு, நீளமான இலைகள் [illegible] மேலும் கால் அங்குலம் அகலமும் இருக்கும். இலைகளுக்கு மேலும், கீழும் (மத்தியில்) இதன் பூக் கதிர்கள் [illegible] தோடுகள் போலக் காணும். [illegible] போல உள்ள இந்தக் கதிர்களின் உள்ளிருந்து தும்பை மலர்கள் சுமார் கால் அங்குல நீளத்திற்கு சுத்த வெள்ளையாக ஒரே இதழ் விட்டு ஒரு [illegible] இதழின் நேரே நிற்கும். இந்த மலர் பார்ப்பதற்கு [illegible] இருக்கும். கால்களின் பாதங்கள் கீழ் நோக்கி இருப்பது போல காட்சியளிப்பதால் " பாத மலர் " என்று சிலர் கூறுவார்கள்.

தும்பையின் குணம்

இதன் சமூலம் (இலை, பூ, யாவும்) பொதுவாக மலத்தை உடைத்து நீரைக் வெளித்தள்ளும். அத்துடன் வாந்தியை உண்டாக்கும். [illegible] ஜந்துக்களின் விஷங்களையும் முறித்து விடும் தன்மை வாய்ந்தது. கோழை என்ற கபங்களையும், விஷ பூரிதமான நீர்கள் உடலைப் பற்றியபோது வெளியேற்றி விடும். உட்சூட்டு உஷ்ணத்தையும் கண்களுக்கு ஒளியையும் சிரரோகம் நேத்திர ரோகங்களில் சிறப்பாக வேலை செய்யும். மாதர்களின் உதிரச் சிக்கலை சரிசெய்து கிரமமாக்கும்.

இலை

தும்பை இலையால் நீங்காத விஷப் பூச்சிக்கடிகள், பாம்புக் கடிகள் [illegible]. நாகப்பாம்பு முதல் எந்த விஷப்பாம்பு கடியையும் [illegible]. விபரம் :- தும்பை இலையை மட்டும் [illegible] பிழிந்து முக்கால் முதல் ஒரு அவுன்ஸ்

[illegible] பாம்பு கடித்தவர்கள் குடிக்க [illegible] நேரத்தில் [illegible] இரண்டு [illegible] ஆகும். [illegible] சேர்த்து [illegible] தடியால் குளிக்க உடன் மீண்டும் உஷ்ணமாகும். [illegible] குணமானதன் அறிகுறி. பாம்பு கடித்தவரை சுமார் 20 [illegible] வரையில் உறங்க வைத்தல் கூடாது. மேலும் இரண்டு [illegible] புதிய பானையில் (மண் பானையில்) பச்சரிசியும் [illegible]

கலந்து பொங்கி அதைத்தான் ஆகாரமாக கொடுக்க வேண்டும். உப்பு, புளி, காரம் ஆகியவை மூன்றும் நாள் சேர்க்கலாம். பாம்பு கடித்தவர் மயங்கி விழுந்து வாயில் நுரைத்தள்ளி விட்டால் கவலை வேண்டாம். தும்பை சாற்றை மூக்கின் வழியாக சிறிது ஊற்றி வாயால் [illegible] சிறிது நேரத்தில் மயக்கம் தெளியும் உடனே தும்பை இலைச்சாற்றை 1 அவுன்ஸ் உள்ளுக்கும் கொடுத்து மேல் கண்ட சிகிச்சை ஆரம்பித்து கடிவாயிலும் தும்பையிலையை அரைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். மூக்கில் விட்டு ஊதியும் மயக்கம் தெளியவில்லையானால் அது ஆத்மீக மரணம் என்பதை நிச்சயமாக சொல்லலாம்.

பாம்பு கடிப்பதில் இரண்டு விதம் உண்டு. 1 ஆதிஆத்மீகம், 2 அகஸ்மாந்தம் என்பதாகும். முதலாவது- குறித்த நேரத்தில் எந்த விதத்திலும் எங்கு இருந்த போதிலும் வந்து கடிக்கும்.

இவர் [illegible] பூரிய ஜெர்மன் [illegible] ஏவ்வது. [illegible]
இது [illegible] மறைவான செயலைச் செய்யும். அதி
அந்த [illegible] சிகிச்சை பலன் அளிக்காது. அகஸ்
மாத்திரம் [illegible] எதிர்பாராதவிதமாக பாம்புகள் வசிக்கும் இடங்
களில் [illegible] துன்பம் செய்வதாலும், அதன் மேல்
நம் [illegible] படுவதாலும், இடி, மழை, மின்னல், அதிர்ச்சி, பசி
இவைகளால் [illegible] போய் இடம் பெயர்ந்த நாகங்கள் எதிர்படும்
மனிதர் [illegible] தீண்டும். இம்மாதிரியான விஷக்கடிகளுக்
கும், [illegible] களுக்கும் தும்பையின் சிகிச்சை மிக்க பயனுள்ளது;
பிழைக்கவும் வழியுண்டு.

சிலர் தேள் கொட்டினால் கூட ஊசி போட்டுக் கொள்ளு கிறார்கள். இப்படி போட்டுக் கொண்டவர்களில் சிலருக்கு பிராணன் போயிருக்கிறது. தேள் கொட்டிய ஒரு நண்பருக்கு ஊசி போட்டதின் பலன் ஒரு காலையே எடுத்து விட்டார்கள். தேள் கொட்டு குடைச்சல் வலி தாளாமல் துடிப்பவர்கள் தும்பை இலைச்சாறு 4 துளி, சிறிது தேன் கலந்து உள்ளுக்கு கொடுத்து கொட்டின இடத்தில் தும்பைச் சாற்றால் தேய்த்து விட நோய்கள் குறைந்து விஷம் முறிந்து விடும். இவ்வாறே சகல விஷப்பூச்சி கடிகளுக்கும் செய்யலாம்.

உடலின் மேல் காணும் சொறி, சிரங்கு தமைச்சல் ஆகிய வைகளுக்கு [illegible] போலவே தும்பையை அரைத்து உடம்பில் [illegible] குளித்து வர குணமாகிவிடும். கீழாநெல்லியின் தன்மைகள் [illegible] அதேபோல இந்த இரண்டு இலையுடன் கரிசலாங் கண்ணி [illegible] சமமாக சேர்த்து மைபோல் அரைத்து கீழாநெல்லி [illegible] போல அளவு முறைப்படி அனுசரிக்க காமாலை, பித்த [illegible]. சோகை யாவும் நீங்கும். சீதளத்தால் வரும் [illegible], தலைவலி, பீனிசம், மூக்கின் ஒழுக்கு, கபம் நீங்க தும்பை இலைச்சாறு இரண்டு துளி மூக்கில்விட்டு உறிஞ்சிவர [illegible]. மாதர்களுக்கு வாய்வு, வாத சம்பந்தத்தால் தலை முழுக்கு தடைப்பட்டு தாமதமாகும் போது தும்பை இலை, உத்தாமணி இலை சமமாக எடுத்தரைத்து காலை மாலை சுண்டைக் காய் அளவு [illegible] சாப்பிட்டு புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் [illegible] சரியாகும்.

தும்பையைப் பற்றி அகத்தியர்,

“சிறுகின்ற பாம்பாடு [illegible]
சென்னி வலி ஏறுகபம் மாந்தர்களோ
இருக்குமோ குளிர் சீதம்
சன்னி விடும் தும்பையிலையால்”

என்று புகழ்ந்து கூறுகிறார்.

பூவின் பயன்

தும்பையின் மலர் சுத்த வெள்ளை நிறமானது. பச்சைக் கம்மல் போன்ற கதிர்களில் பூத்து பார்ப்பவர்களின் மனத்தை கொள்ளை கொள்ளும். நமது நாட்டில் சளி நீராடும் போது தும்பை மலர்களை எடுத்து நல்லெண்ணெயுடன் போட்டு காய்ச்சி முழுகும் வழக்கம் இன்றும் உண்டு. இதனால் சகல ரோகமும், தலைபாரம், தலையில் நீர் ஏறி கனத்துப் போதல், சிரோரோகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் தீரும். கண்களுக்கு நல்ல ஒளியும் தரும். தும்பைப் பூவின் சாறு 4 துளி, உத்தாமணிச் சாறு 2 துளி, மிளகுத் தூள் 2 சிட்டிகை கலந்து சிறிது தேன் கூட்டி குழந்தைகளுக்கு காணும் வயிற்றுக் கோளாறுகள், மாந்தம் பேதி ஆகியவைகளுக்கு கொடுக்க தீரும்.

தும்பைப் பூ சிறிதளவு 1 குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி அதில் 1 டீஸ்பூன் சுத்தமான தேனும் விட்டு தினம் 3 வேளை கொடுத்து வர கண் நோய்கள், தாகம், சீதள ஜுரங்கள் குணமாகும். டைபாயிட் என்ற சன்னிபாத ஜுரம் காணும்போது கண்விழி நோய், தலைவலி முதலியவை நீங்க தும்பை பூவை 10 எடுத்து தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் நனைத்து நெற்றியில் கண்மேல் பொட்டில் போட்டு வர, கண்ணில் இரண்டு துளியும் விட்டு வருவதால் தலை பாரம் நீங்கி நோய் சாந்தமாகும். தும்பை மலர் சிவபூசைக்கு உரிய முக்கியமான மலராகும்.

“ஆற்றை இதழி தும்பையை அம்புலியின்
கீற்றைப் பணிந்த பெருமான் குமாரன் கிருபாகரனே”

என்று அருணகிரிநாதரின் கந்தர் அலங்காரம் கூறுகிறது.

[illegible] துளைகள் [illegible] காவிரிக்கரையில் [illegible] அருந்தவர் [illegible] அருளிச்செய்த [illegible] தும்பைப் [illegible] சிவனடியார்களுக்கு [illegible] செய்து பணிவிடைகள் செய்வது என உறுதி பூண்டாள். அதன் படியே செய்து வரும்போது சிவபெருமானே [illegible] செய்ய [illegible] சிவனடியார் வேடம் பூண்டு தும்பை [illegible] வந்து [illegible].

இவர் சாசனிலைகளைச் செய்யாமல் நோய்வாய்ப்பட்டவர் போல் நடித்து வாந்தி, பேதி இப்படி [illegible] தும்பைக்கு இரவெல்லாம் மல ஜலத்தை சுத்தி செய்வதே பணியாகிவிட்டது. பொழுது புலரும் தருணம் சிவனடியாருக்கு [illegible] [illegible] செய்வதன் பாவம்! இறுதிக் கடன் [illegible] [illegible] [illegible] கொண்டு போய் சவ அடக்கம் செய்வதற்கு முன் இரவு சிவனடியார் கொடுத்த பணத்தைக் காட்டி, "ஐயோ! அன்போடு வந்த இவருடைய இச்சையை பூர்த்தி செய்யாத பாவி யானேன்!" என்று கதறி அழுதாளாம். தும்பையின் பக்தியைக் கண்ட சிவபெருமான் மகிழ்ந்து காட்சி தந்து "உனது விருப்பம் என்ன?" என்று கேட்கவும் திகைத்துப்போன தும்பை "எனது பாதம் உமது சிரசில் என்றும் இருக்க வேண்டும்" என்று வாயால் தவறிக் கேட்டு விட்டாள். அவள் மனதில் உங்கள் பாதம் என்றும் எனது சிரசில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாள். உடனே மன்னிப்புக் கேட்ட தும்பையைப் பார்த்து சிவபெருமான் "பெண்ணே! நீ தவறி வாயால் கேட்ட வரம் தான் சரியானது. சிவனடியாருக்கெல்லாம் அடியாளாய் இருந்த உனது பெருமையே பெருமை!" எனக் கூறி தும்பையை செடியாக்கி அதன் கால் பாதம் போன்ற வடிவமுள்ள மலரை என்றும் தனது சிரசில் இருக்க வைத்துக் கொண்டாராம்!

பிரதி வருடமும் காஞ்சீபுரம் ஏகாம்பர ஈஸ்வரர் கோவிலில் பங்குனி உத்திரம் உற்சவம் நடக்கும்போது இந்த தும்பை மலரை ஏராளமாக காணலாம். கூடை கூடையாக வெளேர் என்ற இம் மலர்கள் ஏகாம்பரநாதரின் மேலே காணும்போது நமக்கு தேவ லோகத்தில் இருப்பது போன்ற உணர்வே உண்டாகும். தும்பை [illegible] [illegible] நாட்களில் வைகுண்டம் என்ற பரிபாஷையும் [illegible]

ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் தும்பைக்கு [illegible] என்று பெயர். இம்முறைப்படி கல்லீரல், [illegible] காமாலை, இருமல், சீதபேதிகளுக்கும், [illegible] கும் உபயோகப் படுத்துவார்கள். டாக்டர் [illegible] அவர்கள், தும்பையை எல்லாவித விஷப் பூச்சி [illegible] ரோகம் சீதள சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் [illegible] என கூறுகிறார்.

ஹோமியோபதியில் இதற்கு துரோசா. [illegible] ஆஸ்பீரா என்று பெயர். பொதுவாக எல்லாவித [illegible] கும் தாய் பாலில் 10 முதல் 15 துளி வரை உள்ளுக்கு [illegible] மேலுக்கும் கடிவாயில் தடவிவர குணம் கண்டுள்ளது.

சிவபெருமான் அணிந்துள்ள புலித்தோல், [illegible] மண்டை ஓடு, சுடுகாட்டு சாம்பல், ஆலகால விஷம், [illegible] சந்திரன், கங்கை, ஊமத்தை, அருகு, தும்பை [illegible] [illegible] வொன்றும் புராண மகிமை வாய்ந்த ஆபரணங்கள் [illegible] கின்றன என்பதும் கவனிக்க வேண்டியவையே!

முன் பதிப்பைக் கண்ணுற்ற பல அன்பர்கள் தும்பையை விஷக்கடிகளுக்குப் பயன்படுத்தி அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்றப் பட்டுள்ளனர் என்று ஏராளமான கடிதங்கள் நமக்கு வந்துள்ளன என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கவையாகும்.

தூதுவளை

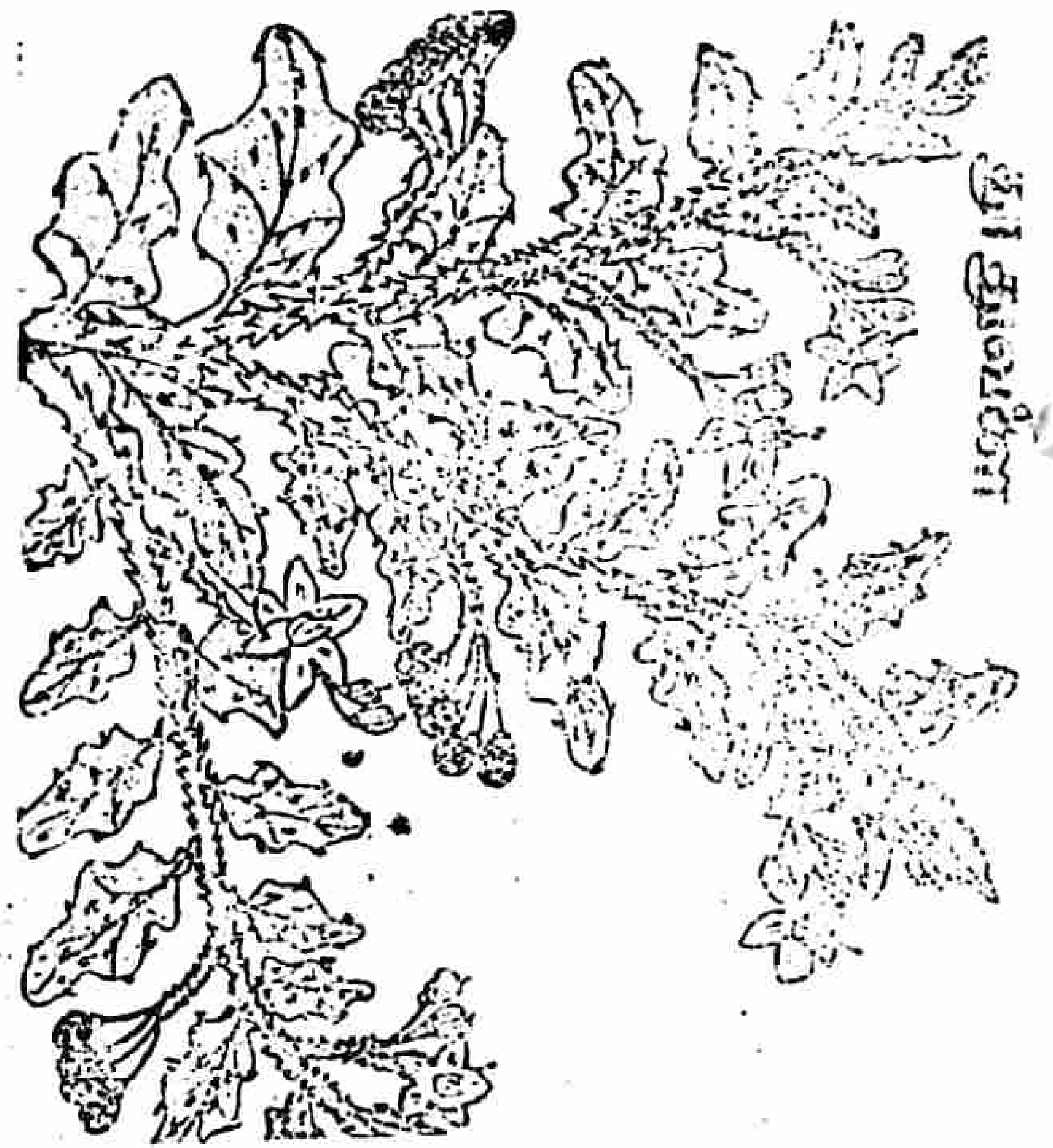
நம் நாட்டு மூலிகைகளில் நாம் சாதாரணமாகத் தூதுவளை என்று கூறும் தூதுவளை ஓர் அருமையான மூலிகையாகும். இதன் குணங்களை அறிந்தவர்கள் ஒரு சிலரே. (1) தூதுவளை (2) கரிசலாங்கண்ணி (3) கண்டங்கத்திரி இம் மூன்றும் "ஞானசாதனங்கள்" என்று இராமலிங்க வள்ளலார் கூறியுள்ளார்.

தூதுவளை சாதாரணமாக எங்கும் பயிராகும் கொடி. போன்று படரும் செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. இதன் இலை கத்தரிக்காய் செடியின் இலை போன்று ஆனால் சிறியதாகவும் கனமாகவும் அடி முதல் இலை நுனி வரை கீழ்நோக்கி வளைந்து இருக்கும். கொக்கி போன்ற முட்கள் நிறைந்துமிருக்கும். ஆகவே இதை எளிதில் பறித்து உபயோகிக்க முடியாத காரணத்தால் பலரும் பதார்த்த வகையாக இதைச் சேர்ப்பதில்லை என்றே தோன்றுகிறது. ஆடு, மாடுகள் கூட இதன் அருகே செல்லுவதில்லை. இதன் பூ செந்நிறம் கலந்த நீல நிறமுடையது. பார்வைக்கு மிக அழகாகத் தோன்றும். காய், நதிக்கரைகளில் வளரும் கண்டங்கத்திரி போன்று சுண்டைக்காய் அளவு பச்சை நிறமாகவும், பழுத்தால் சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும்.

நம் நாட்டில் பண்டைக் காலம் முதல் தூதுவளையை நாட்டு மருத்துவர்கள் மருந்துகளில் உபயோகப்படுத்தி பற்பல நீடித்த ரோகங்களைக் குணப்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பது வைத்திய சாஸ்திர ஏடுகளில் காணப்படுகிறது. தூதுளை, தூதுணம், அளர்க்கம், சிங்கவல்லி என்றும் இதற்குச் சில பெயர்களுண்டு.

இதன் உபயோகங்கள்

பூ, இலை, காய், பழம், வேர் ஆகியவைகள் பொதுவாக [illegible] கொடுத்து கோழையை அகற்றுவதுடன்



(1) [illegible] இலையை பசு வெண்ணெயுடன் சேர்த்து [illegible] மேற்படி நெய்யை வயிற்றெரிச்சலுடையவர்களும், [illegible] உடையவர்களும் உபயோகித்து வந்தால் நல்ல [illegible].

(2) [illegible] மட்டும் எடுத்து நெய் சேர்த்து வதக்கித் துவையல், [illegible] கடையல் போன்ற பதார்த்தங்களாகச் சாப்பிட்டால் [illegible] விலகும். உடலுக்கு பலத்தையும், புத்தித் தெளிவையும் உண்டாக்கும்.

(3) இலையை கஷாயமிட்டு கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகளுக்கு அநுபானமாகக் கொண்டால் (குழந்தைகளுக்கு) கபஜுரங்கள் விலகும்.

(4) காயை முற்றியதாகச் சேகரித்து நன்றாகக் காயவைத்து [illegible] கொண்டு ஊறவைத்து, ஒரு நாள் சென்று மறுபடியும் வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உன்மத்தம், வைத்தியம், பிதற்றல், இருதயபலஹீனம், மலபந்தம் முதலிய நோயாளர்களுக்கு உணவில் மேற்படி வற்றலை நெய்யில் பொரித்துக் கொடுத்துவர மேல்கண்ட நோய்கள் குணமாகும்.

(5) வேர், கொடி, சமூலத்தையும் சிதைத்துச் சட்டியிலிட்டுக் கஷாயம் வைத்து எட்டொன்றாய்ச் சுருக்கி, தினம் ஒன்றுக்கு இருவேளை [illegible] இரைப்பு சுவாச காச சளி, இருமல் நீங்கும். முத்து பற்பம், பவள பற்பம் இவைகளுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் ஆச்சரியமளிக்கக் கூடிய குணம் காணும்.

(6) பழத்தை நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு நாசியின்வழியில் நசியமிட்டு ஏற்றவும். இப்படி ஏற்றினால் இரண்டு மூன்று தடவை [illegible] நீங்கிவிடும். சளி, சுவாச காச ரோகமுடையவர்களுக்கும் மார்பில் சளி இறுகிக் கெட்டியாகி வெளிவராமல் சங்கடப்படும் சமயம் மேற்படி பழத்தூளை நெருப்பிலிட்டு நாசியில் புகை விடச் சளி [illegible] வெளியாகி சாந்தம் ஏற்படும். வெந்நீரில் 3 குண்டுமணி எடை உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம். மேற்படி சிகிச்சை திரிதோஷம் என்பது வாதபித்த சிலேத்துமங்களால் வரும் நோய்கள் திரிதோஷங்களையும் சமன் செய்யக் கூடியது.

(7) தூதுவளைப் பூவை பத்துக்கு குறைவில்லாமல் எடுத்து [illegible]

[illegible] சிறிதளவு சர்க்கரையும், பாலும் கூட்டி [illegible] 40 நாள் வரை காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர [illegible] வசீகரமும், அழகும் பெறலாம். குறிப்பாக [illegible] அடைந்தவர்களுக்கு பலன் கிடைக்கும் என்பதில் [illegible] மேல்படி பூவைப் பற்றி பேசும்போது தேரையர் [illegible] இயற்றிய நூல் முற்றும் தளர்ந்த கிழவனையும் வாலிபனாக்கும் [illegible] உடையதாகக் கூறுவதை எடுத்துக்காட்டாகக் [illegible]. தூதுவளைப் பூ சித்த மருத்துவத்தில் அமிர்த சஞ்சீவி [illegible] உபசாரகமாக தாது புஷ்டிக்குச் சேர்க்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

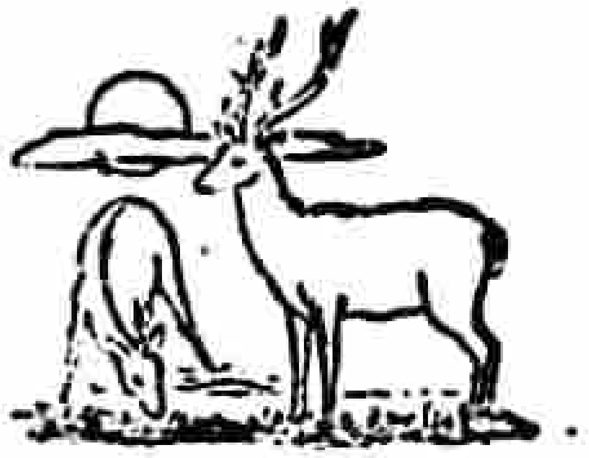
(8) நிமோனியா (எ) கபவாதஜுரம், டைபாய்டு (எ) [illegible] பாத ஜுரத்தில கபம் நெஞ்சில் அடைக்கும்போது, மேற்படி ஜுரம் கடுங்கடங்கா நிலையில் 103 டிகிரிக்கு அதிகரித்தபோதும் தூதுவளை கண்டங்கத்திரி பற்பாடகம், விஷ்ணு கிரந்தி இவை [illegible] ஒரு கைப்பிடி அளவு சட்டியிலிட்டுக் கஷாயமிட்டு 1 மணி [illegible] அல்லது நோய்த் தன்மைக்கு ஏற்றபடி நேரத்தை [illegible], குறைத்தோ ஒரு தேக்கரண்டி முதல் மேசைக்கரண்டி [illegible] கொடுத்தால் ஜுரம் தணிந்து, கபத்தின் அடைப்பால் ஏற்படும் மூச்சுத்திணறல் யாவும் சாந்தமடையும். இது கைகண்ட முறை. "குளோரோமைசின்" என்னும் நவீன ஆங்கில மருந்து "ஆண்டிபயாடிக்ஸ்" என்னும் நோய்த்தடுப்பு மருந்து இவற்றை காட்டிலும் துரிதமாகவும், அபாயம் ஏதும் இல்லாமலும் [illegible] யைக் காக்கும். அல்லாமலும் தூதுவளைக் கீரையை மட்டும் [illegible] விஷ ஜுரம் கண்டபின் ஏற்படும் பின் விளைவுகளாகிய காது [illegible], காது இரைச்சல், சீழ்வருதல், உடம்பு எரிச்சல், தமைச்சல், [illegible] மந்தம், குடைச்சல், துளைப்பு நோய் இவைகளைத் தடுக்க தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நலம்.

சிவபெருமானின் பிரிய மூலிகைகளில் ஒன்று தூதுவளையாகும். சிவபெருமானுக்கும், சுந்தரமூர்த்தி நாயனாருக்கும் [illegible] சம்பந்தம் ஏற்படுத்தியதாகப் புராண வரலாறு. சுந்தரர் [illegible] வனுக்கே உத்திரவு போடக்கூடிய பக்தர். "யான் இங்கே [illegible] குளத்தில் போட்ட வஸ்துவை அங்கே அந்தக் குளத்தில் கொண்டு வந்து கொடு", "இவனுக்கு உயிர் கொடு" என்றெல்லாம் சிவபெருமானுக்கு அவர் வேலை ஏவுவார். இறைவனும் [illegible] சொற்படியே செய்வார். செய்து விட்டு "சுந்தரா! நீ சொல்லிய வேலைகளை யெல்லாம் செய்தேன்! [illegible]

சுந்தரரின் விசேஷ குணம். அப்படி இருந்தும் சிவபெருமானிடம் ஞான அருள் வேண்டும் என்று அடிக்கடி கேட்க, அவரும் ஞான சாதனமாக தூதுவளையை நீ உண்பாயாக! என்று அருளினார். சுந்தரருக்குத் தூதுவளை வேண்டுமே! அதிலும் தினசரி உணவில் கொள்ள எங்குச் செல்வது? அதற்கும் ஒரு வழி ஏற்படத்தான் செய்தது.

நந்தனார் பூர்வஜென்மத்தில் சோமயாஜி என்று விளங்கி வந்தார். அவருடைய வரலாற்றிலும் தூதுவளை மிகவும் முக்கியமான அம்சம் பெற்று விளங்குகிறது.

இன்று நம்மிடையே மிகச் சுலபமாகக் கிடைக்கும் அரிய மூலிகைகளை நாம் அலட்சியப் போக்கால் (அஞ்ஞானத்தால்) கைவிட்டு அந்நிய நாகரீகத்தால் பல உபயோகமற்ற, அபாயம் நிறைந்த மாத்திரைகளையும், போலி டானிக்குகளையும், தரமற்ற ஊசி மருந்துகளையும் உபயோகித்து வருகிறோம். இதுவும் அஞ்ஞானம் தானே? அப்படியானால் இதற்கும் தூதுவளை பயன் படக்கூடியதாகும்.



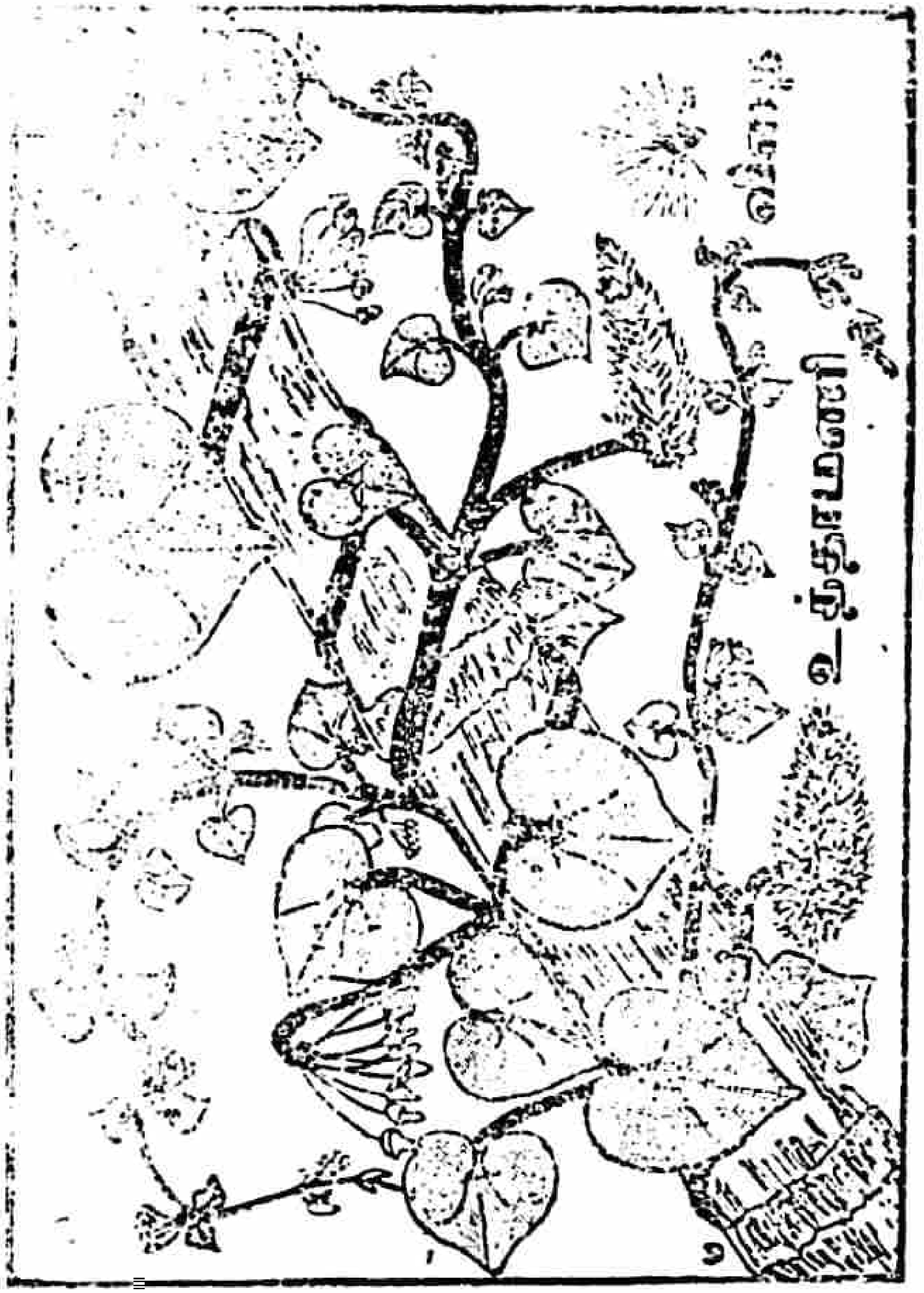
முருகா.

உத்தாமணி

இயற்கையில் தானாகவே இனத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் மூலிகைகளில் உத்தாமணியும் ஒன்று. செயற்கையாக இதைப் பயிரிடுவதும் சிரமம். இதன் விதைக்கு மேல் எருக்கம்பூப் போல் பஞ்சுச் சடை இருப்பதால், காய் முற்றி வெடித்தவுடன் பஞ்சுச் சடை காற்றில் 'பாராசூட்' டைப் போல் பிரிந்து மிதந்து செல்லும். காற்று செல்லும் திசைகளிலெல்லாம் இவ் விதைகள் பரவி வேலி யோரங்களில், முட்புதர்களில் முளைத்துக் கொடியாகப் படரும். இதனாலோ என்னவோ இம் மூலிகையை 'வேலிப்பருத்தி' என்றும் சொல்வார்கள்.

சாதாரணமாக உத்தாமணி எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. கொடியின் காம்பு சாம்பல் பூத்த வெண்ணிறமாக இருக்கும். இரண்டு முதல் நான்கு அங்குல இடைவெளிக்கு ஒன்றாக இலைக்காம்புகள் விட்டு பூவரசு இலை போல, ஆனால் முனை குறுகி ஏறத்தாழ பசுமை கலந்த வெண்ணிறமாக இருக்கும். தொட்டுப் பார்க்க பட்டுப் போல் மிருதுவாக இருக்கும். இலைக் காம்பைக் கிள்ளினால் பால் சுரக்கும். இதன் பூ கொத்துக் கொத் தாகப் புளியம்பூ மாதிரி இருக்கும். முகர்ந்தால் ஒருவித வெறுட் டல் வாசனையும் வீசும்.

உத்தாமணியின் உபயோகங்கள் எண்ணற்றவை. இதன் பால் மிகுந்த காரமுடையதாகையால் முத்து, பவழம், ஆமையோடு வெள்ளி சங்கு போன்ற கடினமான பொருட்களைப் பற்பங்களாகவும் சுண்ணமாகவும் செய்ய நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் இதனை உபயோகிப்பார்கள். கிராமப் புறங்களில் இது பலவகையிலும் பயன்படுவதாக தெரிகின்றது. நவீன வைத்தியத்தில் (ஆங்கில மருத்துவம்) 'டிஞ்சர் அயோடின்' என்ற மருந்து அடிபட்ட காயங்கள், வீக்கங்கள், உள்காயமான வலிகள் நீங்க உபயோகப் படுகிறதல்லவா? ஆனால் நமது வீக்கங்களையும் வலிகளையும் குறைப்பதில் உத்தாமணிக்கு நிகர் ஏதுமில்லை.



[illegible] பார்க்கும் [illegible] காணும் வீக்கங்கள், வலிகள், [illegible] இல்லாமலே காணும் வீக்கங்கள் இவைகளை [illegible] நிர்மாணம் செய்து வந்த சிகிச்சை செய்வாய்? [illegible] தாக்க நிலையில் சிலவகை வண்டுகள், பூரான், [illegible] மற்றும் பலவித விஷப்பூச்சிகளின் கடியாகவுமிருக்கலாம். [illegible] இல்லாமல் திரிதோஷ காரணத்தால் வரும் வீக்கங்கள் [illegible] கவலைப்பட வேண்டாம். உடனே உத்தாமணிச் செடி [illegible] இடத்திற்குச் சென்று அதன் பாலை வீக்கங்களுக்கு [illegible] போகும். வீக்கத்திற்குத் தக்கபடி ஒன்று முதல் [illegible] வேளை இவ்வாறு செய்யவேண்டும் பிறகு பாருங்கள்! வீக்கம் இருந்த இடம் தெரிகிறதா என்று. வைத்தியசாலை இல்லாத அநேக கிராமங்களில் இப்படியாகத்தான் உத்தாமணி முறைச் சிகிச்சைத் தொழிலாக விளங்கி வருகிறது. கீல்வாதம், முடக்குவாதம், வாதக் குடைச்சல், இடுப்பு வலி முதலான வாத சம்பந்தமான நோய்களில் படுக்கையிலேயே கிடக்கும் நோயாளிகளுக்கு உத்தாமணியை சிதைத்து வாயகன்ற சட்டியிலிட்டு வதக்கி சூட்டுடன் துணியில் வைத்து பொறுக்கும் சூட்டளவில் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் நோய் நீங்கி நோயாளி நடமாடுவதைப் பார்க்கலாம். உத்தாமணிச் சாற்றுடன் சிறிது சுக்கு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதத்தில் இறக்கி சூடுபொறுக்கும் அளவு மேலுக்கு பற்றிடலாம். இதனால் நீடித்த வாதரோகங்கள், வலி, வீக்கங்கள் குணமாகியுள்ளன.

ஒரு தடவை யான் ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதியுடைய ஒருவருக்கு இச் சிகிச்சையை 60 நாள் (பூரண சௌக்கியமாகும் படி) நான் தவறாமல் செய்ததில் முயற்சி பலனளித்தது. இதன் வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 முதல் 4 சிட்டிகையளவு குழந்தைக்குப் பாலில் கலந்து கொடுத்தால் வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்கி நன்றாகப் பேதி ஆகும். இதனால் வயிற்றில் உள்ள திமிர்ப்பூச்சிகள் யாவும் வெளியாகும். மற்றும் பலவிதக் கிருமிகளும் சாகும்.

உத்தாமணிச் சாறுடன் சமபாகம் ஆமணக்கெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சிப் பக்குவத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொண்டு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரையில் தக்க அளவுடன் சாப்பிட்டுவர சகலவித வாதரோகங்களுக்கும் நல்லது. சிறப்பாக குழந்தைகளுக்கு அஜீரண மாந்த, கணஜுரங்கள், [illegible]

[illegible] வாய்வு, கருப்பை கோளாறுகளுக்கும் [illegible] வாய்வு, வாதரோகங்களுக்கும் எந்த [illegible] உள்ளுக்கு மருந்து [illegible] இதன் [illegible] மிகவும் சாமானதாகவே [illegible] கொடுப்பதில் [illegible]வாக இருக்கவேண்டும்.

பெரியவர்களுக்கு மார்பில் சளி 'கள கள' என்ற சப்தத்துடன் [illegible] இருந்தாலும் வமனகாரி (வாந்தி எடுப்பது) ஆக கால் அவுன்ஸ் முதல் அரை அவுன்ஸ் வரை சாறு உபயோகிக்கலாம். அதன் பின் காறும் குமட்டலை நிறுத்த, மிளகு [illegible] பயன்படுத்துவது நல்லது. பாம்பு [illegible] கடி விஷங்கள் முறியும் மேற்படி சாற்றை உபயோகித்தால் இரண்டொரு தடவை பேதியும் வாந்தியுமாகி விஷம் முறிந்துவிடும். இது எனது அனுபவபூர்வமான உண்மை.

தூதுவளையைப் போல உத்தாமணிக்கு புராண வரலாறு வாய்ப்பு இல்லாவிடினும், அகஸ்திய முனிவர்

" ஆலித்தெழுந்த நோய் அத்தனையும் தீருமே
வேலிப்பருத்தியின் மெல் இலையால் "

என்று சொல்லுகின்றார்.

அன்னபேதிச் செந்தூரம்

உத்தாமணி சேர்க்கப்படும் முக்கியமாக வைத்திய முறை "இரண்டு" ஒன்று அன்னபேதிச் செந்தூரம். இதை ஒரு சித்தர் பின்வருமாறு பரிபாஷையில் சொல்லியிருக்கின்றார் " தீயை தீயால் அரைத்து தீயில் வைத்து தீக்கு கொடுக்க 'தீ' ஆறிவிடும் " இது உங்களுக்குப் புரிகிறதா? அன்னபேதியை, வேலிப்பருத்திச் சாற்றில் அரைத்து தீ என்னும் புடத்தில் வைத்துத் தீ என்ற உஷ்ண சம்பந்தமான சகலவித ஜுரங்கள், உஷ்ண சம்பந்தமான வாயு, பேதி மற்றும் சகலவித ரோகங்களுக்கும் தேன், நெய், பால், வெண்ணெய் முதலிய அனுபானங்களில் சமயோசிதமாகக் கொடுப்பது நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கம். இம்முறை பயன்படுத்த தெரியாத வைத்தியர்கள் நம் நாட்டில் அரிது.

கற்பக மிளகுச் சூரணம்

இரண்டாவதாக, கற்பக மிளகுச் சூரணம். இதை அனைவரும் [illegible] சுலபமாகவும், எளிதாகவும் செய்துவைத்து

கொள்ளலாம். ஒரு பீங்கான் தட்டில் தேவையான [illegible] கொட்டித் தட்டையாகப் பரப்பி அதன்மேல் மிளகு முழுவதும் அளவுக்கு உத்தாமணிச்சாறு விட்டு 24 மணி நேரம் [illegible] வேண்டும். பிறகு அதை அப்படியே வெய்யிலில் [illegible] வைக்கவேண்டும். முறியக் காய்ந்த பின் எடுத்து உரலில்போட்டு இடித்து துணியில் வஸ்திரகாயம் செய்து புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். அளவுமுறை :- குழந்தைகளுக்கு 2 முதல் 4 அரிசி அளவு தேன், பால், அனுபானத்துடன் தினம் இருவேளை மட்டும் கொடுத்துவர, அஜீரணம், பால் தயிர் போன்று வாந்தி எடுப்பது, பேதி, மந்தம், மாந்த இழுப்பு, கை, கால் சில்லிடுதல், ஜுரம், வயிற்றின் பக்கம் பள்ளம் விழும் மாந்த இழுப்பு (அன்னமாந்தை) உப்பு மாந்த இழுப்பு மற்றும் குழந்தைகளுக்குக் காணும் சகல வியாதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

ஒரு சமயம் ஐந்து மாதக் குழந்தையை என்னிடம் கொண்டு வந்தார்கள். அது எலும்பும் தோலுமாக அன்னமாந்தை குறி குணங்களோடு பேதி, மூச்சுமுட்டல், கை, கால், முகம் நீலநிறமாகி அபாய நிலையில் இருந்தது. அந்தக் குழந்தைக்குப் பசும் பாலில் முதலில் தினம் நான்கு முறை கொடுத்தபின் நோய் குறையக் குறைய மருந்தையும் குறைத்துக் கொண்டே மூன்றாவது நாள் முற்றிலும் நிறுத்தப்பட்டது. முதன் முதல் கொடுக்கப்பட்டபோது சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் மார்பில் நிறைந்திருந்த கபம் யாவும் வாந்தியாகி இரண்டாவது தடவை மூச்சு முட்டல் நின்று கண் திறந்தது. பிறகுப் படிப்படியாகத் தேறி நான்காம் நாள் பார்த்த போது, நோய் முற்றும் நீங்கி ஆரோக்கியமடைந்தது. பெற்றோர் மகிழ்ச்சிக்கு கேட்கவாவேண்டும்.

கற்பக மிளகு சூரணம் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றுக் கோளாறுகள், பேதி, அஜீரணம், வாயு தொந்தரவு நீங்க சாப்பிடலாம்.

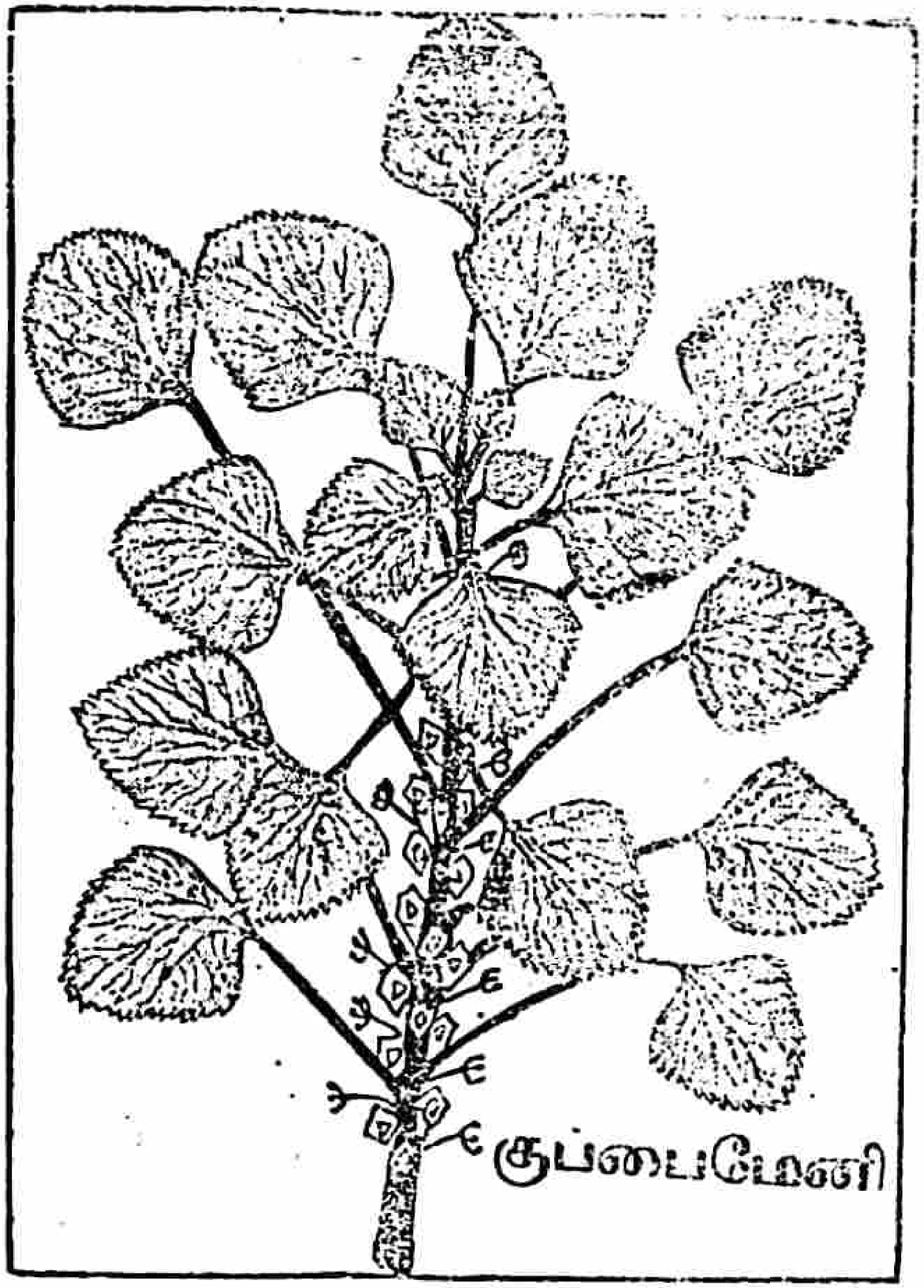
மார்ஜால மோகினி

இதென்ன! மார்ஜால மோகினி. இப்படியும் ஒரு மூலிகை உண்டா? என்று வாசகர்கள் ஆச்சரியப்படலாம். நமக்குப் பெற்றோர் வைத்த வழக்கமான பெயர் இருந்தாலும், மிக நெருங்கிய நண்பர்களோ, உறவினர்களோ வேறு ஒரு செல்லப்பெயர் வைத்து அழைப்பதில் அலாதி திருப்தி உண்டல்லவா? அது போலத்தான் சாஸ்திரங்களில் நம் நாட்டு குப்பைமேனிக்கு மார்ஜால மோகினி என்று பெயர்.

பெரியோர்கள் அப்படிப் பெயர் இட்டார்களே ஒழிய அதன் சிறப்புக் குணங்கள் எந்த வடமொழி நூலிலும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

குப்பைமேனி என்ற தலைப்பிலேயே இக் கட்டுரையைத் தொடங்கியிருக்கலாம். அப்படி எழுதி இருந்தால் நமது வாசகர்கள் குப்பைமேனியா என்று சப்புக்கொட்டிவிட்டு, இதர விஷயங்களை பின்பற்றச் சென்றுவிடுவார்களோ என்ற சந்தேகமும் சிறிது ஏற்பட்டது. சர்வ சாதாரணமானதாகவும், அலட்சியமாகவும் நினைக்கக்கூடிய அளவுக்குக் குப்பைமேனி மிகப் பிரசித்தமானது. குப்பைமேனி காணாத இடம் அரிது. ஆனால் அதைக் கண்டு கொள்ளாத மக்கள் ஏராளம் என்றும் மிகையாகாது. அதனால் தான் இதற்கு மார்ஜால மோகினி என்று நாமம் செய்தாவது வாசகர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம் என்று நினைத்தேன்.

குப்பைமேனி எப்படி இருக்கும் என்று வாசகர்களுக்கு விளக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும் இது தமிழ் நாட்டில் எங்கும் எளிதில் தன்னிச்சையாக வளரும் செடி. சுமார் 1 முதல் ஒன்றரை அடி உயரம் வரை இது வளரும். செழிப்பாக வளர்ந்தால் பச்சைப் பசேல் என்று இருக்கும். ஒரு சில இடங்களில் இலையில் மஞ்சள் நிறப்புள்ளிகள் கலந்து காண்பது உண்டு. இலை கிட்டத்தட்ட ஒரு ரூபாய் அளவு இருக்கும். இலையின் ஓரங்



சிறிய[illegible] ...ாக இருக்கும். காய்கள் மிளகளவு முக்கோண... ...க்கையாக இருக்கும். காய்களைச் சுற்றி அரும்பு ... கட்டியிருக்கும்.

பவுத்திரம்

பவுத்திரம் என்ற நோய் மனதிற்கும், உடலுக்கும் மிகுந்த வேதனையளிக்கும் வியாதி. இதை ஆசனப் பவுத்திரம், பக்க பவுத்திரம், [illegible] பவுத்திரம், கிரந்தி பவுத்திரம், மேகப் பவுத்திரம், சரம் கண்டமாலை, கொடிப் பவுத்திரம், ஆசனக் கண்டமாலை ஆக எட்டு விதமாக நம் நாட்டு மருத்துவ நூலில் குறித்துள்ளனர். பொதுவாக இந்நோய் ஆசனவாய், மர்மஸ்தானங்களைச் சுற்றிலும் மேலும் கீழும் உட்புறங்களிலும் முளைகள் போலவும், கிளி மூக்கு போன்ற சதைகள் வளர்ந்து சீழ் கொண்டு உடைந்து எரிச்சலெடுக்கும். இது கொடிய நாள்பட்ட வியாதிகளில் ஒன்று. எவ்வித சிகிச்சை செய்தாலும் அடுத்தடுத்து கிளைத்துக் கொண்டே இருக்கும். இதற்கு சித்த வைத்தியத்தில் கடுமையான பத்தியம் வைத்து வீரியமுள்ள மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். பத்தியம் இருக்க வேண்டும் என்றவுடன் நோயாளிகளுக்கு ஒருவிதச் சலிப்பு ஏற்பட்டு விடுகின்றது அல்லவா? பத்தியத்திற்கு பயந்துக் கொண்டே நம் நாட்டு வைத்திய முறைகளை கைவிட்டு, மேனாட்டுச் சிகிச்சை முறைக்குச் செல்கின்றனர். பவுத்திரத்திற்கு யாதொரு பத்தியம் இல்லாமலேயே நம் நாட்டு மூலிகையான குப்பை மேனியினால் பூரண குணமடையலாம்.

முறை விபரம்

குப்பைமேனிச் செடியை செழிப்பும் முதிர்ந்ததுமான 9 அங்குலத்திற்கு குறையாமல் வளர்ந்தவற்றை (சுமார் 15 செடிகள்) வேருடன் எடுத்து, அதிலுள்ள மண் போகும்படி நீரில் அலசி வெய்யிலில் காயவைக்க வேண்டும். நன்றாக காய்ந்த செடிகளை தூசு இல்லாமல் சுத்தி செய்து உரலில்இட்டு இடித்து தூள் செய்து சலித்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு முரட்டுத் துணியைக் கட்டி, அதன் மேல் இத் தூளைக் கொட்டித் தேய்த்து வஸ்திரகாயம் செய்து பாத்திரத்துள் விழும் துல்லியமான பொடியை எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பசு நெய்யுடன் மேற்படி பொடியை ஒரு சிட்டி... [illegible]

வேளைகளும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இப்படி [illegible] 40-நாள் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, எந்த வகைப் பவுத்திர ரோகமானாலும் பூண்டோடு அழிந்துவிடும். பத்தியமே இல்லை! மருந்துண்ணும் காலங்களில் மோர், தயிர், நெய் முதலியவைகளைத் தாராளமாகச் சேர்ப்பது நல்லது. ஒருசில நாள் பட்ட ரோகங்களுக்கும், ஆங்கில சிகிச்சை முறைகளால் சிக்கல் அடைந்த பவுத்திர ரோகங்களுக்கும் முதலில் அவுரி என்னும் நீலி இலைக் கஷாயமிட்டு ஒரு வாரம் காலை, மாலை ஒன்றரை அவுன்ஸ் குடித்து வந்த பின் மேற்படி சிகிச்சையை ஆரம்பித்து 70-முதல் 90-நாள் கொடுத்து வந்ததில் குணமேற்பட்டு இருக்கிறது.

அடுத்தது குப்பை மேனியினால் பொதுவான உபயோகத்தைக் கவனிப்போம். குப்பைமேனியின் வேரை மட்டும் தனியாக எடுத்து உலர்த்தி, வேண்டும்போது அரைப்படி நீரில் கையளவு வேர் நசுக்கிப் போட்டு அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சிக் குடிக்க, வயிற்றில் உள்ள நாடாப்புழு, நாக்குப்பூச்சி யாவும் மலத்துடன் வெளிப்படும். இரண்டொரு தடவை பேதி ஆகும். சிறுவர்கட்குப் பாதி அளவு கொடுக்கலாம்.

விஷக்கடிகளுக்கு உத்தாமணியைப் போலவே உபயோகிக்கலாம். குப்பைமேனி ரசத்துடன் சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்து மேலுக்குத் தடவ, எல்லா விஷக்கடிகளுக்கும் நல்லது. மேக ரணங்களுக்கு இலையை அரைத்துக் கட்டினால் கிருமிகளைக் கொன்று இரணங்களை ஆற்றிவிடும்.

படுக்கைப் புண் (பெட்-ஸோர்ஸ்) என்று சொல்லப்படும் கை, கால், இடுப்பு, மூட்டு, கணுக்கால் இவைகளில் உண்டாகும் புண்களுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, இளஞ்சூட்டுடன் கட்டி வந்தால் இரணங்கள் ஆறும்.

தலைவலிகளுக்கு

எந்தவிதமான தலைவலிகளானாலும் சரி, முன் குறிப்பிட்ட சமூலத்தின் வஸ்திரகாயப் பொடியை (பவுத்திர ரோகங்களுக்கு தயாரிக்கும் பொடி போன்றது) ஒரு சிட்டிகை எடுத்துப் பொடி போடுவதுபோல் மூக்கில் நசியமிடத் தலைவலி தீரும். வெறி நாய் கடிக்கும், சித்தப் பிரமைக்கும் இப்படித் தொடர்ந்து செய்துவர நல்ல குணம் ஏற்படும். குப்பைமேனி இலையுடன் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள், இரண்டு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து [illegible] காணும் ரோகங்களின் மீது பூசி.

[illegible] பின் ருசிக்கலாம். வெந்நீரை [illegible] [illegible] சில ரோகத்தால் [illegible] [illegible] [illegible] யாக மாறும் என்பதில் சந்தேகமே [illegible].

[illegible] அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் ஒன்று. அதா [illegible] இதை முறைப்படி சாப விமோசனம் செய்து, [illegible] காப்புக் கட்டி, தூபதீப நைவேத்தியம் செய்து, [illegible] எடுத்துக் குளிசமாடி வைக்க, சகல பிராணிகளும், [illegible] ஜந்துக்களும் கட்டுப்படும். ராஜ வசீகர [illegible] உண்டாகும். இது சித்தர் நூல்களின் சாராம்சமாகும். இதற்கு [illegible] ஏகாக்கிர சித்தமும் தான் அவசியம். முடிந்தால் பரீட்சை செய்து பாருங்கள்.

குப்பைமேனியின் அருகில் பூனை போகாது. பூனை இந்த செடியின் அருகே சென்றால் நடுக்கம் கொண்டு சித்தப்பிரமை பிடித்தது போல் நிற்கும். "மார்ஜால மோகினி" என்பது சமஸ்கிருத மொழி. இதற்கு பூனை வணங்கி என்பது பொருள். ஆகவே, பூனை வணங்கி மூலிகையை இனி எங்கேயாவது, எப்பொழுதாவது பார்த்தால் அலட்சியமாகப் பார்க்கமாட்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் இம் மூலிகையை 'அகாலிபா இண்டிகா' என்பார்கள். இதைக் குறைந்த வீர்யமுள்ள தாய்த் திரவமாக தயாரித்து 5 முதல் 10 துளி வரையில் எலும்புருக்கி, சயம், மற்றும் இவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும், இருமலுக்குப் பின் காணும் ரத்த வாந்தி, கபத்துடன் ரத்தம் கலந்து வருதல் முதலான குறிகுணங்களில் உபயோகித்து வெற்றிக் காண்பார்கள்.

[illegible]

சர்க்கஸ் கம்பெனியில் இருக்கும் சிங் [illegible] தமிழில் இப்படியும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது என்று தயவு செய்து வாசகர்கள் யாரும் நினைக்க வேண்டாம்! செருப்பு இல்லாத வெறும் பாதங்களுடன், அடர்ந்த புல் தரைகளிடையே நாம் உல்லாச நடை போடும் போது, "ஹா! அம்மாடி!" என்று முனகியபடி ஒற்றைக் காலால் நின்று நர்த்தனமாடுவோம். பிறகு தூக்கிய பாதத்தில் இருந்து 'சுருக்' கென்று தைத்த முள்ளை கோபத்துடன் பிடுங்கி எறிவோம். இந்த முட்செடியின் பெயர் தான் 'யானை வணங்கி' எனப்படும் பெருநெருஞ்சில். யானையும் முட்செடியின் மீது நடக்க அஞ்சுகின்ற படியால் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் 'பெருநெருஞ்சிலை' பல இடங்களில் யானை வணங்கி என்றே குறித்துள்ளனர். கோபம் இருக்கும் இடத்தில் தான் குணமும் இருக்கும் என்பது போல் முட்கள் நிறைந்த அந்த மூலிகையினிடமும் நிறைய குண விசேடம் இருக்கிறது. மலர்ந்து மணம் வீசும் ரோஜாவின் அடியிலும் முள் இருக்கிறதே!

நெருஞ்சில் இனங்களில் மூன்று விதம்

(1) சிறு நெருஞ்சில் சாதாரணமாக எங்கும் தரையோடு தரையாக படர்ந்து வளரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. பசும் புல் தரைகளில் கலந்து காணும். இதன் இலைகள் புளியம் இலையைப் போல் ஆனால் அளவிற் சிறியதாக இருக்கும். பூ மஞ்சள் நிறமாகவும், ஐந்து இதழ்களுடன் ஒரு பைசா அளவு இருக்கும். காய்கள் முழு கடலை அளவுடையதாக நட்சத்திர வடிவில் சுமார் எட்டு முதல் பத்து கூரிய முட்களுடன் இருக்கும்.

(2) பெருநெருஞ்சில் (யானை வணங்கி) இதுவும் தரையோடு படர்ந்து வளரும். இலைகள் பத்து பைசா அளவில் வட்டமாக இருக்கும். காய்கள் அருநெல்லிக்காய் அளவில் [illegible]

அடி களைத்துமுள்ள முட்களைக்கொண்டதாக இருக்கும். முற்றி காய்த்ததும் பிரிந்து ஒட்டுன்னி விதைகளாக பலத்திலும் பரவி முளைக்கும்.

(8) செப்பு நெருஞ்சில் என்று ஒரு வகையுண்டு. இதன் பூக்கள் சிவப்பு நிறத்துடன் மூன்று இதழ்களுடன் இருக்கும். காய்கள் உண்டு. ஆனால் முட்கள் இருக்காது. இலைகள் மிகவும் சிறியவை. மிளகை விட சிறியது. பெருநெருஞ்சிலைத்தான் யானை வணங்கி என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

நெருஞ்சில் குணம்

பொதுவாக இம் மூலிகை உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடம்பில் தேங்கும் நீர்களைக் கழித்து விடும். உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுத்து ஆயாசத்தை நீக்கும். ஒரு ஊரில் தேங்கும் கழிவுநீர்களை சாக்கடைகள், கால்வாய்கள் மூலம் அகற்றுவார்கள். அதில் தடை ஏற்பட்டால் ஊர் நாற்றமடிக்க ஆரம்பித்து விடும். அது போலத்தான் நமது உடம்பெனும் ஊரில் கழிவுநீர் அடைப்பு ஏற்படும் சமயம் இது நீர்க்கட்டை உடைத்து, அதிகப்படியான அமிலச் சத்துக்களை வெளியேற்ற நெருஞ்சில் உதவுகிறது. பொதுவாக ரத்தத்தில் இருந்து நீரைப் பிரிக்கும் சிறுநீர்க் குண்டிக்காய்கள், மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய்கள், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர்த்தாரை இவைகளில் அடைப்புகள் ஏற்பட்டால் சரிப்படுத்தும். இவைகளில் ரணம், அழற்சி ஏற்பட்டால் அவைகளையும் குணப்படுத்தும்.

நெருஞ்சிலைத் தனியாக கஷாயம் போட்டும், மற்ற கடைச் சரக்குகளுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். நெருஞ்சில் முழு செடி இரண்டு, அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி (இதுவும் ஓர் அற்புதமான மூலிகை) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நெருஞ்சியை நீரில் கழுவி நன்கு தட்டி சிதைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அருகம்புல்லுடன் ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு அரைபடி நீர் விட்டு அரைக்கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கஷாயத் திப்பியை வெளியில் கொட்டி விடலாம். வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக, 2-அல்லது 3 நாள் குடித்தால் தேக சூடு தணியும், கண்கள் நெருப்பு அனல் போல் இருத்தல், கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல் இவை நீங்கும். சிறுநீர் சிவந்து சொட்டு சொட்டாக போவது, குறைவாக இறங்குவது இவை குணமடையும்.

[illegible] வேருடன் எடுத்து வந்து மண்ணை தட்டி [illegible] பிழிந்து எடுத்த ரசம் ஒரு அவுன்ஸ் தினசரி இரு [illegible] மோர் அல்லது பாலுடன் கலந்து ஒரு வாரம் சாப்பிட [illegible] சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து போவது குணமாகும். [illegible] குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு நெருஞ்சில் கஷாயம் (அ) [illegible] போன்ற வியாதிகளும் குணமாகும்.

அளவுக்கு மீறிய பித்த உஷ்ணத்தினாலும், தவறுதலான நடத்தையினாலும் பிரமேகம் எனப்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு பலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. சிறுநீருடனோ அல்லது தனித்தோ வெள்ளை வரும். இது முதலில் சிறு நீர்த் தாரையில் அழற்சி ஏற்பட்டு பின் எரிச்சல் தருவது போன்றும், நெருப்பு அனல் வீசுவது போன்றும் இருக்கும். இதுவே சிறு நீர்ப்பை, குண்டிக்காய் சிறு நீர்த்தாரை முதலான இடங்களில் இரணம் ஏற்பட்டு, நீர் அடைப்பு உண்டாகி உடம்பெங்கும் நீர் தங்கி ஊதிப் பெருத்து, மேக கிரந்தி, சரும் தடிப்பு முதலிய மேகரோகங்களாக மாறுவதும் உண்டு. இவைகளுக்கு பூ, காய்களுடன் கூடிய நெருஞ்சில் செடியை வேருடன் எடுத்து, அத்துடன் ஒரு கைப்பிடி அளவுள்ள கீழாநெல்லிச் செடி ஒன்றும் வேருடன் எடுத்து கல், மண், தூசி இல்லாமல் சுத்தம் செய்து, இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் பெரிய கோலி உருண்டை அளவு எடுத்து காலை, மாலை இருவேளை ஒரு ஆழாக்கு கட்டி எருமைத் தயிரில், ஒரு வாரம் சாப்பிட குணமடையும்.

மூலிகைச் செடிகள் தினசரி புதியதாகக் கொண்டு வர வேண்டும். கிடைக்க வசதி இல்லாவிட்டால், நெருஞ்சில், கீழாநெல்லி மூலிகைகளை சமமாக சேகரித்து, உலர்த்தி, இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இரண்டு மேசைக்கரண்டி அளவு, கால்படி நீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதிக்கும்போது சிறிது கொத்தமல்லி விதை, சோம்பு இவைகளையும் சேர்க்கவும். மேற்படி நீருடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தினசரி 4 அவுன்ஸ் இரண்டு வேளையாக ஒரு வாரம் சாப்பிடவும். மருந்து சாப்பிடும் போது காரம், புளி, புகை, போகம் நீக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு உடம்பில் ஆங்காங்கு சிறிய வெண் புள்ளிகள் ஆரம்பித்து அப்படியே வட்டமாக பெருக ஆரம்பிக்கும். இது [illegible] மிகுதியால் உண்டாகும் வியாதி. இதை வெண் [illegible] சொல்வதுண்டு.

இதற்கு பெரு நெருஞ்சில் காய் [illegible] அரைப்படி, உளுந்து அரை ஆழாக்கு, ஆகாசகருடன் [illegible] வாலுளுவை அரிசி 1 பலம் (ஆகாசகருடன்கிழங்கு, வாலுளுவை அரிசி இவை மருந்துச் கடைகளில் கிடைக்கும்) இவைகளை ஒன்றாக சேர்த்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து வைத்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு கிலோ பசும் நெய் வாங்கி இரும்பு வாணலியில் விட்டு காயவைக்கவும். பிறகு அந்த மருந்துக் கலவையை ஒரு ரூபாய் அளவுள்ளதாகத் தட்டி வடை சுடுவது போல் நெய்யில் சுட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்த நெருஞ்சில் வடையை தனியாக எடுத்து வைக்கவும். காட்டுச் சீரகம் 6 பலம், மிளகு 6 பலம் எடுத்து உலர்த்தி சூரணம் செய்து கொள்ளவும். நெய்யில் தினசரி காலை, மாலை இரு வேளையாக சூரணத்தில் 1 பைசா அளவு எடுத்து குழைத்துச் சாப்பிடவும். நெருஞ்சில் வடையை தினமும் தேவையான அளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து வெண்புள்ளிகள் ஏற்பட்ட இடங்களில் பற்று இட்டு 2 மணி நேரம் சென்றவுடன் குளிக்கவும். வியாதி ஆரம்ப நிலையில் இருப்பின் பூரண குணம் அடையும். நாட்பட்டு முற்றியிருந்தால் மேற்கொண்டு பரவாது தடுக்கும்.

நெருஞ்சில் காபி

நெருஞ்சில் விதை 1 படி, கோதுமை அரை படி, கொத்தமல்லி விதை அரைக்கால் படி, பூனைக்காலி விதை 5 பலம், சுக்கு அரை பலம், ஏலரிசி கால் பலம் இவைகளை சுத்தம் செய்து, நெய்யில் இளவறுவலாக வறுத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பித்த உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் பொல்லாத காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாமே! நெருஞ்சில் காபி சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் பருகலாம். இதனால் நன்மையே தவிர "காபி குடியை," போல சிறிது நேரம் வரை சுறுசுறுப்பைத்தந்து பின் பல கெடுதல்களைத் தராது. குறிப்பாக வெய்யிலில் அலைந்து திரிந்து பாடுபடுவோர்களும், பித்த உடம்பினரும், தொழிற்சாலைகளில் நெருப்பு அருகே வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களும் இக் காபி பருகி வந்தால் நோயணுகாது.

நெருஞ்சில் சோப்பு

பெரு நெருஞ்சில் ஒரு பிரமாதமான "சோப்பு". நாம் அணியும் பட்டு, பருத்தி விலையுயர்ந்த ஆடைகளில் ஏற்படும்

கறைகளை அழுக்குகளையும் நீக்க வல்லது. ஒரு வாளி நிறைய சுத்தமான நீர் எடுத்து வரவும். பெரு நெருஞ்சிலை வேருடன் பிடுங்கி சுத்தமாக்கி, சக்கையை நீக்கி 12 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். செடியையும் வாளியிலேயே துணி அலசுவது போல் அலசி செடியை எடுத்து விடவும். பிறகு கறை படிந்த துணிகளை வாளியிலுள்ள அந்த தண்ணீரில் 15 நிமிடம் ஊறவைத்து அலசி பிறகு சுத்தமான நீரில் மறுபடியும் அலசி உலர்த்தினால் பளபள வென்று ஜொலிக்கும். தாய்மார்கள் சோதனை செய்து பார்க்க ஆச்சரியமடைவார்கள்.

நெருஞ்சிலை அறியாமல் மிதித்து விட்டு 'ஓ!' வென்று கத்துகிறோம். ஆனால் உபாதையினால் 'ஓ!' வென்று கத்தக் கூடிய வியாதிகளை நெருஞ்சில் எளிதாக, அதிக செலவில்லாமல் குணப்படுத்த வல்லது என்று நாம் அறியும்போது; நெருஞ்சிலை யானை மட்டுமல்ல! நாமும் வணங்கத்தான் வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது அல்லவா?

மஞ்சள் மகிமை

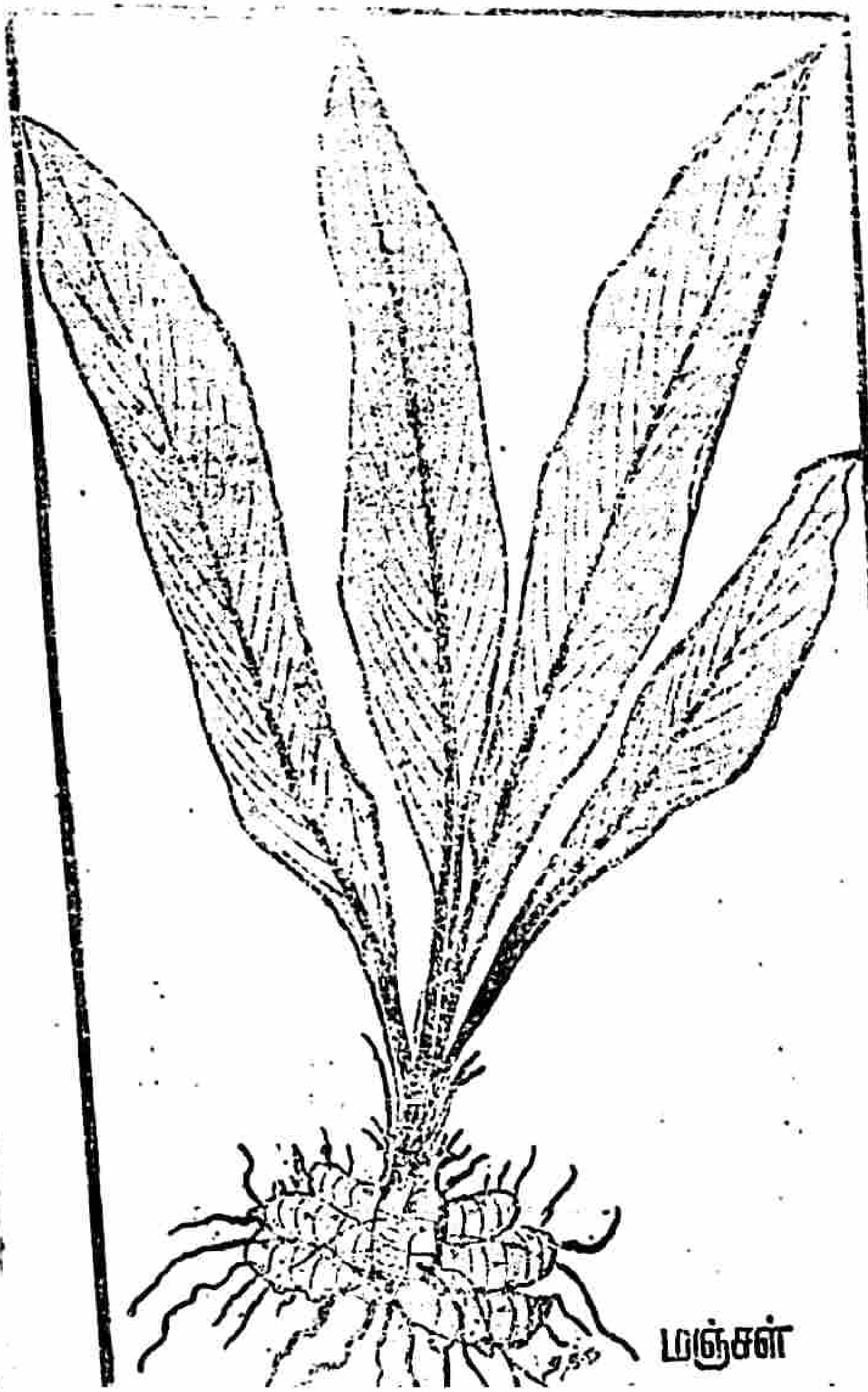
தமிழ் நாட்டின் தலை சிறந்த பண்டிகை தைப்பொங்கல். மக்களின் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கப் பாடுபட்டு உழைத்த தன் பலன் காணும் திருநாள். பச்சைப் பசுங்கதிர்கள் புது மணம் கமழ்ந்து, பூத்துக் காய்த்து, பொலிவுடன் தலை சாய்ந்து கதிரவனை வணங்கும் இவ்வேளையில், இல்லங்கள் தோறும் புத்தாடை உடுத்தி, புதுப்பானை எடுத்துப் புத்தரிசி பொங்கி மங்களகரமான மஞ்சட் கொத்தும், செங்கரும்பும் வைத்துக் காலைக் கதிரவனை மனக்களிப்புடன் வரவேற்று வழிபாடு செய்யும் பொங்கல் தினத்திலே, மஞ்சளைப் பற்றிய குணவிசேஷங்களை வாசகர்கள் தெரிந்துக் கொள்ளுவது மிகப் பொருத்தமே அல்லவா?

மஞ்சள், இஞ்சி, கருப்பு, வாழை, தென்னை, கமுகு இவை எங்கு பயிராகின்றதோ அங்கு செழிப்பு மிகுந்து காணும். இதை

"மஞ்சளும் இஞ்சியும் வாழையும்
மிஞ்சிய திருச்செந்தூரிடம் தங்கும் பெருமாளே"

என்ற திருப்புகழ் பாடலால் அறியலாம். தேவலோக விருட்சங்களில் மஞ்சளும் ஒன்று என்பது புராண வரலாறு. உப்புக்கு அடுத்தது மஞ்சள். காய்கறிகளில் மஞ்சள் போடாமல் வேக வைத்து உண்பது அரிது. இங்ஙனம் சுபசடங்குகள் முதல் சமையல் வரை மக்களின் தினசரி வாழ்க்கையில் பயன் படும் மஞ்சளின் மருத்துவ மகிமைதான் என்ன? பார்க்கலாமே!

மஞ்சள் நமது தென்னாட்டிற்கே உரியதான பயிராகும். இஞ்சியைப் பயிர் செய்வது போலவே இதையும் பயிர் செய்வார்கள். கிழங்கு முற்றியதும் சேகரித்து சாணத்தின் பாலால் வேக வைத்துப் பக்குவப்படுத்துவார்கள். இதுவே கொத்துடன் பொங்கல் திருநாளில் வைத்துப் பூசிக்கும் கறி மஞ்சள். கப்பு மஞ்சள் என்பது, எள் நெய்யில் பக்குவப்படுத்துவது. இதை நம் நாட்டுச் சுமங்கலிகள் முகம் பொலிவுடன், வசீகரமாக இருப்பதற்கு உபயோகிப்பது வழக்கம். கஸ்தூரி மஞ்சள், மரமஞ்சள்



என்று வேறு இருவகைகளும் உண்டு. மரமஞ்சளைப் பற்றி தனித் திற்கும், கஸ்தூரி மஞ்சளை பல வகைத் தைல முறைகளில் சேர்ப்பதும் நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் வழக்கமாகும்.

மஞ்சளின் பொதுக்குணம்

உடம்பிலுள்ள வாயுவை அகற்றி மித உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். அன்றியும் அழுகல், துர் நாற்றம் முதலியவை களை எடுக்கும். கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகள், நுண்கிருமி இனங்களையும் ஒழிக்கும் வல்லமையுடையது என்பது பல சித்தர் களின் பாடலால் அறியக் கிடக்கிறது.

உபயோகம்

மஞ்சள் ஓர் அற்புதமான ரோம சம்ஹாரி. ஒரு சமயம் கல்லூரிப் பேராசிரியை (அம்மையார்) ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்க வந்தார்கள். சுமார் 27 வயது மதிக்கக் கூடிய அவருக்கு முகத்தாடையிலும், உதடுகளின் மேலும்கீழும் கருமையான ரோம வளர்ச்சி காணப்பட்டது. என்ன செய்தும் இந்த ரோம வளர்ச்சி நிற்கவில்லை! அம்மையாருக்கு யான் சொன்ன வைத்தியம் என்ன தெரியுமா? இரவில் படுக்கும்போது மஞ்சளை மைய அரைத்து முகமெல்லாம் தளர தடவிக் காலையில் எழுந்தவுடன் அலம்பவேண்டும் என்பதே. அம்மையார் பிற மதத்தைச் சேர்ந்தவர். மஞ்சள் பூசிக்கொள்ளத் தயங்கினர்கள் எனினும், "வேறு வழியே இல்லை! இது தான் நல்லது" என்று யான் வற்புறுத்தவே தொடர்ந்து இரண்டொரு மாதம் ஓராண்டு செய்து பின் தன்னுடைய முகத்தைப் பார்க்க, அந்த அம்மை யாருக்கே திகைப்பும் ஆச்சரியமும் உண்டாகி விட்டது. தமது கல்லூரி வகுப்புகளில் மஞ்சளைப் பற்றி மாணவிகளுக்கெல்லாம் பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

தற்காலம் நவீன பிளாஸ்டிக் குச்சுகளில் "ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்களை அடைத்து விற்பனை செய்து வரும் (இன்ஹேலர்) முகரும் மருந்துகளை அனைவரும் வாங்கிச் சதா காலமும் கையில் வைத்துக்கொண்டு தலைவலி, ஜலதோஷம் போன்றவைகளுக்கு அடிக்கடி முகர்ந்து வருகிறார்கள். இதனால் நோய் அடங்குவது போல் தெரிந்தால் கூட, இப்படிச் செய்வதால் பயங்கர புற்று நோய்களும், சுவாச சம்பந்தமான கோர்க்காவங்கள் எப்படியோ

வருகின்றனர் [illegible] மேல் [illegible] தலையில் [illegible] மான மிக சம்பந்தப்பட்ட நோய் உடையவர்கள் [illegible] க்கில் ஆமணக்கெண்ணெயை விட்டு அதில் மஞ்சளை காட்டி [illegible] யை முகர்ந்து வருவதால் அடியோடு நோய்கள் போகும். தவிர இதர தொல்லைகள் ஏதும் வராமல் தடுக்கலாமே!

குங்குமத் திலகம்

ஐந்து பலம் மஞ்சள். அதில் கால் பகுதி படிகாரம் இவை இரண்டையும் மிளகுப் பிரமாணம் நறுக்கிக்கொண்டு வேண்டிய அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு ஊறவைத்துப் பின்பு வெய்யிலில் நன்ருகக் காயவைத்து இடித்துத் தூள் செய்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல சிவப்பு நிறம் காணும். இது அசல் குங்குமத் திலகந்தான். தினமும் நெற்றியில் திலகமிட முக வசீகரமும் உண்டாகும். பாப திருஷ்டிகள் யாவும் விலகும். வள்ளி மணாளன் அருள் சேர்ந்து ஐசுவரியம் ஏற்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அசல் மஞ்சள் குங்குமம் செய்வதில் நம் நாட்டில் பல முறைகள் கையாளப்படுகிறது. மேல் சொன்ன முறை முற்றிய திடம் மஞ்சளாக இருப்பின் சிகப்பாகும். சிலர் பூமிக்கு அடியில் சட்டியில் வைத்து புதைத்து ஒன்றரை மாதம் மக்கவைத்து பின்பு எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து திலகமாக உபயோகம் செய்வதுமுண்டு.

காலரா, விஷபேதி, சுரங்களுக்கு

மஞ்சள் 5 பலம் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சுண்ணாம்பு நீரில் கரைத்து நன்ருக தெளிந்த நீரை மட்டும் வடித்து மஞ்சள் துண்டுகளை ஊறவைத்து எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி நன்ருக தூள் செய்யவும். தூள் ரோஜா நிறமாகக் காணும். ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு பால், வெந்நீர் தேன் முதலிய ஏதேனும் ஒன்றில் கலந்து திடீரென காணும் தொத்து நோய்களான காலரா, விஷபேதி, சுரங்கள், சர்மரோகங்கள், மற்றும் அசீரணம், பித்தம், குன்மம், சோகை, வெட்டை, உஷ்ணம், இருமல் முதலான வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

காலில் வரும் ஆணிகளுக்கு

சிலருக்கு கால் பாதத்தில் முடிச்சு போல் வரும். கால் ஆணியினுல் நடக்க முடியாமல் வேதனைப்பட்டு அவ்வப்

சிரஞ்சீவியாக வளர்ந்துக் கொண்டே வந்து [illegible] இந்த ஆணிகள் அடியோடு ஒழிய வேண்டுமா? இந்த முறை - மஞ்சள் துண்டு இரண்டு, வசம்புத் துண்டு ஒன்று, [illegible] கற்பூரம் கால் பலம், அமவணம் (மருதாணி) இலை [illegible] ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து இவை நான்கையும் [illegible] நன்ருக மை போல் அரைத்து, பின் அதை ஆணிகள் உள்ள இடத்தில் கட்டிவர பத்து நாளில் இந்த ஆணிகள் இருந்த இடம் தெரியாது ஒழியுமே! செய்து பாருங்கள். இதைத் தினமும் புதிதாகவே செய்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பின் மீது கற்ருழை நாற்றம் அடித்தால் மற்றவர்களிடம் நெருங்க முடியாது. கஸ்தூரி மஞ்சள், நன்னாரிவேர், முத்தக்காசு, சிவகரந்தை (இவை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நான்கும் சமமாக நிறுத்து எடுத்து இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் துர்நாற்றம் நீங்கி ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

எப்பொழுதும் தண்ணீரில் நடமாடுபவர்களுக்கு சேற்றுப் புண் என்ற கால்விரல் இடுக்குகளில் உண்டாகும் ரணங்களுக்கு மஞ்சளை அரைத்துத் தடவுவார்கள். அம்மைக் கொப்புளங்கள் பேரிலும், புட்டாலம்மை (பொன்னுக்கு வீங்கி) என்ற வியாதிக்கும் மஞ்சளையும், வேப்பிலையும் சமனுக சேர்த்தரைத்து தடவுவார்கள். இதனுல் நோய்கள் சாந்தமாகும். கண் நோய்கள் தொத்து வியாதியாக பரவும்போது மஞ்சள் நனைத்து உலர்த்திய துண்டை உபயோகிப்பார்கள். காமாலை நோயுடையவர்கட்கு தினமும் சிட்டிகை மஞ்சளை வெந்நீரில் கொடுப்பது வழக்கம். அதிக உஷ்ணத்தால் வரும் வறட்சியான (கபம் இல்லாத) இருமல்கள் எந்த சிகிச்சையாலும் தணியாத போது, விடியற் காலை நேரத்தில் 1 சிட்டிகை மஞ்சள் தூளை கறந்த பசும் பாலில் விட்டுச் சூட்டுடன் அருந்த 'பட்' டென்று இருமல் தணிந்து விடும். இவை யாவும் நம் நாட்டு வழக்கங்கள் அல்லவா?

- சிலருக்கு ஆல்புமின் என்ற உப்பு சத்து அதிகமாக இருக்கிறதா? என்று கண்டு பிடிக்க ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் சிறுநீரைப் பிடித்து அதில் ஒரு பச்சை மஞ்சள் தாளை (இலையை) போட சிறிது நேரத்தில் சிறுநீர் சிவப்பு நிறமாக மாறினுல் ஆல்புமின் இருப்பதாகத் தீர்மானிக்கலாம். சிகப்பு நிறம் வரவில்லையானுல் ஆல்புமின் இல்லையென்று சொல்லிவிடலாம்.

தற்காலத்து நாகரீக பெண்களும் கல்லூரி மாணவிகளில் சிலரும் கண்ட முகப்பவுடர்களையும், சாயங்களையும் போட்டுப் பூசி 'மேக்கப்' செய்து கொள்ளுகிறுர்கள். இவர்கள் முகங்களை மேக்கப் செய்யாதபோது காணவேண்டுமே! பார்க்க சகியாது. சுருங்கிப் போய் சொற சொறத்த சர்மங்கள். "மஞ்சள் பூசுபவர்கள் யாவரும் மட்டரகக் கர்நாடகம்" என்ற நினைப்பால் வந்த வினையே ஆகும் அல்லவோ இது?

○ ○ ○

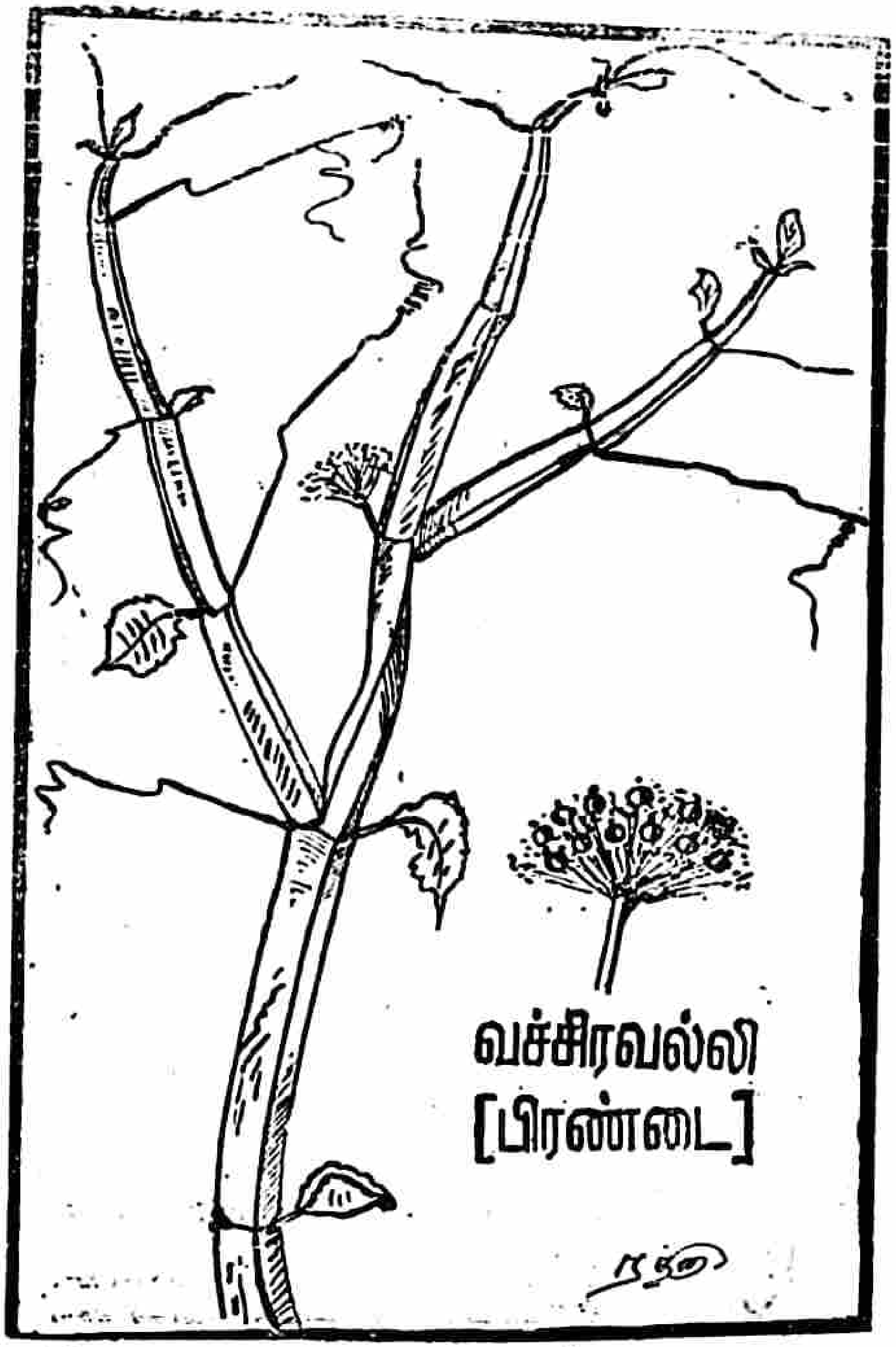
வச்சிர வல்லி

வச்சிர வல்லியென்ற பெயரைப் படித்தவுடன் வாசக நண்பர்கள் 'மதனகாமராஜன்', 'விக்கிரமாதித்தன்' கதைகளில் வரும் எந்த தேசத்து ராஜகுமாரியின் பெயராக இருக்குமோ? என்று மலைத்து நிற்கவேண்டாம். நம் நாட்டில் சர்வசாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய பிரண்டைக் கொடிக்குத்தான் 'வச்சிர வல்லீ' என்று பெயர். தமிழ் சித்த மருத்துவ நூல்களில் பிரண்டைக் கொடிக்கு வச்சிரவல்லி என்றே பெயரிடப்பட்டு இருக்கிறது. பிரண்டை என்பது மலையாளப் பெயர். சதை பிரண்டாலும் சரிசெய்து விடும் காரணத்தினால் மலையாளப் பெயரே தமிழிலும் வழக்கமாகி விட்டதோ என்னவோ!

பிரண்டையில் பலவகையுண்டு. உருண்டை பிரண்டை, களிப்பிரண்டை, சதுர்ப்பிரண்டை, முப்பிரண்டை, புளிப் பிரண்டை, தீப்பிரண்டை என பிரிவுகள் பல இருந்தாலும் ஏறத்தாழ குணத்தில் யாவும் ஒன்றே எனக் கூறலாம். நம் நாட்டில் மிக எளிதாகக் கிடைப்பது சதுர்ப்பிரண்டை. இதில் ஆண், பெண் என இருவகை உண்டு. ஆண் பிரண்டை சுமார் 2 முதல் 3 அங்குலத்திற்கு ஒரு கணுவாகவும், பெண் பிரண்டை 1 முதல் ஒன்றரை அங்குலத்திற்கு ஒரு கணுவாகவும் அமைந்து இருக்கும். இவ்விரு பிரண்டைக்கும் குணம் ஒன்றே! இலைகள் கணுவிற்கு ஓர் இலையாக தாதுவளை போல் ஆனால் முள் இல்லாமல் பெரியதாக இருக்கும். கொடி சுலபமாக கொழுகொம்பில் படர்வதற்குக் கொடி. விழுது சுருண்டு, சுருண்டு இருக்கும். பிரண்டையின் ரசம் ஊரல் உள்ளது. சருமத்தில் பட்டால் அரிப்பும், நமைச்சலும் ஏற்படும்.

பொதுக் குணம்

பிரண்டையைப் பற்றி பேசுவதானால் முழுக்க முழுக்க வாய் முதல் ஆசனம் முடிய (அதாவது வாய் அன்னக்குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், ஆசனவாய்) இவைகளில் ஏற்படும் எந்த வியாதியானாலும் குணப்படுத்தக் கூடிய அற்புத



மூலிகையாகும்! வீட்டுத் தோட்டத்தில் பிரண்டைத் துவையல் செய்யத் தெரியாத தாய்மார்களே கிடையாது எனலாம். பிரண்டைத் துவையல் அஜீரணத்தை நீக்கும், பசியைத் தூண்டும். பிரண்டை ரசம் [illegible] பிடிப்புகளுக்கும் உபயோகமாகின்றது. களுக்கு. அசந்தர்ப்பமாய் கீழே விழுந்து அடிபடுதல், சதை பிறழுதல், எலும்பு முறிவுகள் அதனால் ஏற்படும் வீக்கங்கள் இவைகளுக்கும் வீக்கம், வலிகண்ட இடங்களில் பிரண்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதில் புளி, உப்பு சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கிச் சூடு பொறுக்க மேல் பற்று இடுவதில் பூரண குணமடையும். இவைகள் யாவரும் அறிந்த வழி முறைகள்.

ஆனால் வைத்திய முறையில் பிரண்டையைப் பயன் படுத்துவது எப்படி? இதோ குறைந்த செலவில், எளிதில் தயாரிக்கக்கூடிய அற்புத மருந்து!

தயாரிக்கும் முறை

பிரண்டையைக் கொண்டுவந்து நன்றாக வெய்யிலில் காய வைக்க வேண்டும். காயவைத்த பிரண்டைகளைச் சுத்தமான மண், தூசு இல்லாத தரையில் மொத்தமாகப் போட்டு தீ மூட்டி எரிக்க வேண்டும். எரித்த சாம்பலை ஒன்றாக திரட்டவும் எரியாத கட்டைகளை களைந்து எறிந்து விடவும். இப்படி எரித்த சுத்தமான பிரண்டைச் சாம்பல் 1 படி சேர்க்கவும். ஒரு பழைய மண் பானையில் மூன்று படி சுத்தமான நீர் விட்டு மேற்படி சாம்பலைப் போடவும். அரை மணி நேரம் நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு மண் பானையை குறைந்தது 12-மணி நேரம் அசையாமல் வைத்திருக்கவும் நீர் தெளிந்து காணும். தெளிந்த நீரை மட்டும் வேறு மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். மறுபடியும் இதேபோல் செய்யவும். அடியில் தங்கிய சாம்பலைத் தூர எறிந்துவிடவும். பிறகு தெளிந்த பிரண்டைச் சாம்பல்நீர் இருக்கிறது. இதை அப்படியே வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்கவும். நீரெல்லாம் சுண்டி குழம்புபோல் வரும். குழம்பு பதத்தில் வரும் போது பிரண்டை நீர்க் குழம்பை பீங்கான் தட்டில் ஊற்றவும். மூன்று மணி நேரம் கழித்த பின்பு பளிங்குக் கல் போல் கெட்டியாகி இருக்கும். இதற்குப் பெயர் தெரிய வேண்டாமா? பிரண்டை உப்பு என்று பெயர். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுத்தமாகச் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பிரண்டை உப்பு வெண்மை

சிறு குழந்தைகளுக்கு அஜீரணத்தால் ஏற்படும் பேதி, உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பேதி, தயிர் போல் கட்டி கட்டியாக வாந்தி எடுத்தல், வயிற்று உப்புசத்தினால் வேகமாகப் பீச்சி அடிக்கும் பேதி, சீதபேதி, நுரைத்து பச்சையாக பேதி ஆகுதல், எது சாப்பிட்டாலும் வயிற்றில் தங்காமல் உடனே வாந்தி எடுத்தல் இவைகளுக்கு அரிசி அளவு பிரண்டை உப்பு பாலில் மூன்று வேளை கொடுத்தால் மேற்படி வியாதிகளை உடனே கண்டிக்கும். உஷ்ண பேதி, சீதபேதி இவைகளுக்கு சாதம் வடித்த நீர், அல்லது மோர் இவைகளில் கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கிற்கு இதைவிட சிறந்த மருந்தில்லை. பெரியவர்கட்கு வாயில் காணும் புண், வாய் நாற்றம், உதடு வெடிப்பு, நாக்கு வெடிப்பு (அச்சரம்) இவைகளுக்கு 2 முதல் 3 அரிசி எடை தினம் இரண்டு வேளை வெண்ணெயில் கலந்து 2 நாள் சாப்பிட நோய்கள் யாவும் தீரும். குணத்திற்கு கைகண்ட மருந்து!

சீரண உறுப்புகளில் நீர் சுரப்பிகளைத் தூண்டி கடினமான பதார்த்தங்களையும் எளிதில் சீரணமாக்க பிரண்டை உப்பு வேலை செய்கிறது. இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் இவைகளில் ஏற்படும் இரணங்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் குன்மக் கட்டிகள், ஆபரேஷன் செய்தாலன்றி தீராது என்ற கேஸ்கள், நாள்பட்ட தீராத வயிற்று வலியால் துன்பப்படுபவர்கள் தொடர்ந்து 40 முதல் 90 நாள்வரை பிரண்டை உப்பை சாப்பிட்டு வந்தால், கத்தியின்றி இரத்தமின்றியே வயிற்றிலுள்ள எந்தக் கட்டியும், எந்தப் புண்ணும் ஆறும், நோயும் தீரும். நவ மூலங்கள் என்று சொல்லப்படும் மூல வியாதிகளை பிரண்டை உப்பு அடியோடு அறுக்கவல்லது. ஆசனவாய் அரிப்பு, மலத்துடன் சீழ், ரத்தம் வருதல், சதை வளருதல் இவைகளுக்கு தினசரி குன்றிமணி அளவு பிரண்டை உப்பை, நெய், வெண்ணெய் இவைகளால் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர மேற்படி வியாதிகள் யாவும் குணம் அடையும்.

வேறு முறை

பிரண்டை உப்பை வேறு முறையிலும் தயாரிக்கலாம். பிரண்டைக் கொடியை எடுத்து அதன் கணுக்களை வெட்டி நீக்கி எடுத்து சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கி 3 படி பிரண்டை எடுத்துக் கொள்ளவும். இதோடு 1 படி சோற்றுப்பும் சேர்த்து கொஞ்ச கொஞ்சமாக உரலில் இட்டு ஆட்டி நன்றாக மசிய வைத்து அதை அப்படியே அடை மாதிரி தட்டி வெய்யிலில் நன்றாக

[illegible] லோசக [illegible] ([illegible] இருக்கும் [illegible]) கொஞ்சம் பார்க்கவும். [illegible] ஒன்று சேர்ந்தாற் போல் இருக்க வேண்டும். இந்த [illegible] உள்ளே [illegible] அடையை வைத்து மூடி வாய்புறத்தில் செம்மண் தோய்த்த சுரந்துணியை கொண்டு காற்றுப் புகாதபடி நன்முக சுற்றிவிடவும். துணியின் ஈரம் காய்ந்தவுடன் இரு கை அளவுள்ள சுமார் 16 முதல் 20 வரட்டிகள் மத்தியில் வைத்து தீ வைக்கவும். நெருப்பு கனிந்து ஆறியவுடன் சாணக்கைகளை எடுத்து பிரித்துப் பார்த்தால் பிரண்டை அடை சாம்பல் நிறத்தில் நீர்த்துக் காணும். இதை எடுத்து சுத்தமாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை 'பிரண்டை பற்பம்' என்பார்கள். பிரண்டை உப்பு, பிரண்டை பற்பம் இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே. பிரண்டை உப்பு 2 முதல் 8 அரிசி எடை மருந்தாகக் கொடுக்க வேண்டும். பற்பம் அளவு இரண்டு மடங்கு (6 அரிசி எடை) வரை கொடுக்கலாம்.

கப வாத தொந்தரவுகளால் சிலர் உடலில் நீரும் காற்றும் சேர்ந்து தேகம் பலூன் போல பெருக்கும். இவர்கள் எவ்வளவு அழகுடனிருந்தாலும் பிறர் கண்டு கேலி செய்யும் அளவுக்கு பரிதாபத்துக்கு உரியவராவார்கள். இந்தப் பாழும் தசைகள் கரைந்து சுருங்கவும், அதிலுள்ள வாயு சேர்ந்த நீர்களை விலக்க வேண்டுமானுல் பிரண்டை உப்பும், பிரண்டை பற்பமும் மிகுந்த பயனைத் தரும். நடனக் கலை, சினிமாத் துறையிலுள்ள நடிக நடிகையர்கள், அளவுக்கு மீறி உடல் பெருக்கிறதே என்ற கவலையால் அரைப் பட்டினியும், முழுப்பட்டினியுமாக தவம் கிடக்கிருர்கள் என்று கேள்வி. இவர்களுக்கும் பிரண்டையை பலமாக சிபார்சு செய்யலாம். உடல் பருப்பது போல் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து போவதும் உண்டு. பித்த உஷ்ணம், அதன் சம்பந்தப்பட்ட தேகமுடையவர்களுக்கு, மோட்டார் வாகனத் தின் ரேடியேட்டர் என்ற உறுப்பில் நீர்சுண்டிக் கொதித்து ஆவி கிளம்புவது போல சர்வாங்கமும் சூடேறி உருவத்திலும் குறைய ஆரம்பிப்பார்கள். வியாதியில் எதுவாயினும் சரி, இம் மாதிரி நோய்களைத் தடுக்க பிரண்டை உப்புடன் நெய், வெண்ணெய், பால், நீராகாரம், மோர், இளநீர் இவைகளை அனுபானமாக உபயோகிக்க வேண்டும். (மதுவிலக்கு நம் நாட்டில் அமுலுக்கு வராத முன்பு பிரண்டை உப்புடன் புளிக்கவைக்காத தென்னங் கள்ளு அனுபானமாக சேர்த்துக் கொடுத்து வந்ததில், தீராத எலும்புருக்கி, ஆஸ்துமா, க்ஷயம், இளைப்பு, மதுமேகங்கள்,

[illegible] முதலான [illegible] வியாதிகள் மண்டல மருந்திலேயே தீர்ந்து இருக்கின்றன).

பெண்களுக்கு [illegible] ஏற்படும் [illegible] கடுப்பு, உதிரம் அதிகமாக போதல், அல்லது உதிரமே சரிவர படாமல் இருப்பது இவைகளுக்கு இரண்டு நாள் மூன்று வேளை பிரண்டை உப்பை நெய், வெண்ணெயில் தர தொல்லைகள் யாவும் தீரும்.

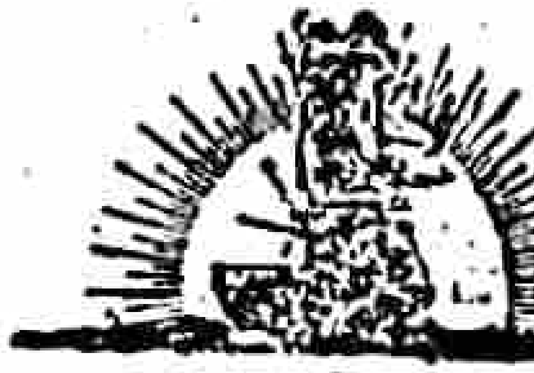
ஆண்களுக்கு ஏற்படும் நரம்புத்தளர்ச்சி, பலஹீனம், தாது நட்டம் இவைகளுக்கு நன்முக அரைத்த ஜாதிக்காய் தூளு டன், பிரண்டை உப்பு அல்லது பற்பம் சம எடைச் சேர்த்து நெய்யில் ஒரு வாரம், மூன்று வேளை சாப்பிட உடம்பில் தெம் பும், விரிய விருத்தியும் உண்டாகும்.

தாய்மார்கள் உளுந்து அப்பளம் செய்யும் போது பிரண்டை ரசத்தைச் சேர்த்தே செய்வார்கள். பிரண்டை ரசம் சேர்த்து தயாரித்த அப்பளம் தான் மிகவும் உயர்தரமானது என்று நாமும் சர்டிபிகேட் கொடுத்து விடலாம்.

நவக்கிரகங்களில் ஒன்முன அங்காரகன் என்ற செவ் வாய்க்கு ஏற்ற மூலிகை பிரண்டையாகும். அங்காரக தோஷம் உள்ளவர்களுக்கு மேற்படி தோஷம் நிவர்த்தி செய்ய, செய்யப் படும் ஓமத்தீயில் பிரண்டையை சேர்ப்பது சாஸ்திர வழக்கம்.

உடம்பின் மேல் தோன்றக் கூடிய சொறி, சிரங்கு, நமச் சல் முதலியவைகளுக்குக் குப்பைமேனியையும் உள் அவயவங் களில் வாய் முதல் ஆசனம் முடிய ஏற்படும் இரணங்கள், கட்டி, புண் முதலானவைகளுக்கு பிரண்டையையும் வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரண்டை உப்பு செய்து வைத்ததால், மருந்துதான் கை வசம் இருக்கிறதே என்ற அளவுக்குமீறி எதையும் சாப்பிட்டு விட வேண்டாம். அளவுக்கு மீறினுல் அமுதமும் நஞ்சு அல்லவா?

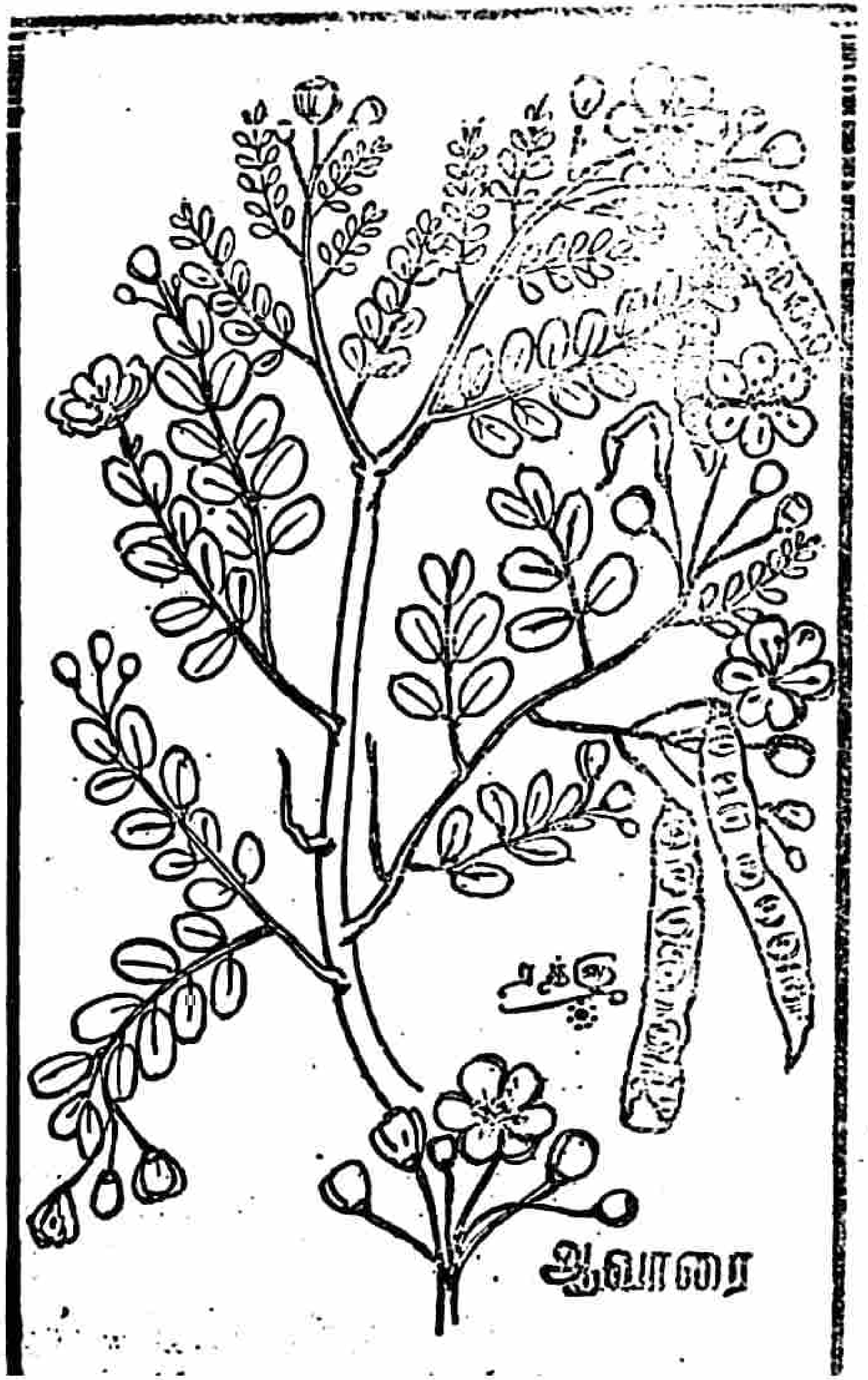


ஆவாரை

ஆவாரை அவரை செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இது சாதாரணமாக எங்கும் கிடைக்கக்கூடிய குத்துச்செடி. காடுகளில் ஏராளமாக வளரும். இச்செடிகள் ஏறக்குறைய மூன்றடி முதல் ஐந்தடி வரையில் வளரக் கூடியது. இலைகள் நிலக்கடலை செடியினுடையது போல பசுமையாக இருக்கும். பூக்களின் மொட்டுகள் உருண்டையாகவும், மலர்ந்தும் ரோஜாவின் இதழ் போல ஆனால், மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். காய்கள் நீண்டு கொத்தவரங்காய் போலவே சிறிது அகலமாக இருக்கும். சில கிராம வாசிகள் ஜீவனோபாயமாக இதன் பூவை சேகரித்து நகரங்களில் எடுத்துச் சென்று ஆவாரம் பூ! ஆவாரம் பூ!! என்று கூவி விற்பதை கண்டிருக்கலாமே!

இச்செடியின் வேர் முதல் பட்டை, இலை, பூ, காய் அனைத்தும் மருத்துவப் பயன் மிகுந்ததாகும். முட்கள் நிறைந்த மூலிகைகள் போலவே 'பூ' வில் மஞ்சள் நிறமுடைய மூலிகைகளும் விசேஷ குணமுள்ளவை என்பது வாசகர்கள் நினைவு வைக்க வேண்டும். "ஆவாரைப் பூத்திருக்க சாவாரை கண்டதுண்டோ" என்பது நம் முன்னோர்களின் வாக்கு அல்லவா?

பொதுவாக ஆவாரை, நீரைக் கட்டக்கூடியது. அளவுக்கு அதிகமான நீரை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றாமல் தடுக்கும். நாடி நரம்புகளில் தளர்ச்சியைப் போக்கி உடலுரம் பெறச் செய்யும். அத்துடன் ரத்தம், சிறுநீர் இவைகளில் ஏற்படும் மதுவை (சர்க்கரையை) குறைக்கும். நெருஞ்சில் செடிக்கும் ஆவாரை செடிக்கும் உள்ள வேறுபாடு யாதெனில், முந்தியது உடலில் தேங்கிய நீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். பிந்தியது நீரை அதிகமாக போகவொட்டாமல் தடுத்து உடலைக் காக்கும். உடல் நிலைக்குத் தக்கப்படி நீரைக் கட்டவும் பெருக்கித் தள்ளவும், மலத்தை கட்டவும் வெளித்தள்ளவும் கூடிய சக்தி படைத்த நம் நாட்டு மூலிகைகள் பல உண்டு. ஆனால் நாம் அவைகளை சரிவர கவனியாமல் அப்ப நோய்களுக்கெல்லாம் நவீன சிகிச்சைகளுக்குச் சென்று நோய்களை கலையாகவே வளர்த்து விடுகிறோம்.



[illegible] மேகவெட்டை, தேகத்தின் உட்சூட்டை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடம்பின் சகல துர் நாற்றங்களும் விலகும். தேகத்தை தங்க நிறமாக மாற்றும். வறட்சியையும், ஆயாசத்தையும் போக்கி பலத்தை கொடுக்கும். மஞ்சள் நிறமான இதன் இதழ்களை கறி கூட்டு பதார்த்தங்களாக அடிக்கடி சேர்ப்பதிலும், பூக்களை உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாய பொடியை காப்பித்தூளுக்கு பதிலாக சேர்த்து அருந்துவதிலும் மேற் குறிப்பிட்ட குணத்தை அளிக்கும். உடம்பின்மேல் கற்றாழை நாற்றம் வீசுபவர்களும், சர்மத்தின் மேல் சுண்ணாம்பு போல் உப்பு பூக்கக் கூடியவர்களும் ஆவாரம்பூவை தினசரி சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

பிரமேக நீர், மதுமேக நீர், (டயாபடீஸ்) என்ற வெகு மூத்திரம், சிறுநீரில் சர்க்கரை அதிகமாகி வறட்சி மேலிட்டு அடங்காத தாகம், அதிக பசி, எவ்வளவு சாப்பிட்ட போதிலும் மலஜலங்களாக கழிந்துபோய் உடல் வரவர மெலிந்து போதல், தூக்கம் இன்மை, உடம்பெங்கும் எரிச்சல், சர்வாங்கமும் வேதனை, நாவறட்சியால் சதா நீரைப் பருகுதல், உடனே சிறு நீர் வெளியாகிவிடல், பலஹீனம், மயக்கம், மூச்சுத் திணறுதல் போன்றவைகளால் தொல்லைப் படுபவர்கள் ஆவாரையை சற்று கவனியுங்கள். ஆவாரையின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திர காயத்தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது ஐந்து அங்கமும் சேர்த்துள்ளபடியால், "ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்" என்றும் சொல்வதுண்டு. தினந்தோறும் இந்த சூரணத்தில் ஒரு தோலா நிறுத்தி, வாயில் கொட்டிக்கொண்டு வெந்நீர் பருக வேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம், இரண்டு மண்டலம் நோய்க்குத் தக்கபடி தினம் இரு வேளையோ, மூன்று வேளையோ தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பூரண குணம் காணும் என்பதில் ஐயமில்லை. பத்தியம் யாதொன்றும் கிடையாது. ஆனாலும், அவரைப் பிஞ்சி, அத்திப் பிஞ்சி, வாழைப் பிஞ்சி, நீர் ஆரைக் கீரை, பொடுதலை, பண்ணைக்கீரை, புளியாரைக்கீரை, இலந்தம் பழம், கிச்சிலிப் பழம், நாரத்தை, பாகல், சுண்டைக்காய், வேப் பம்பூ, திராட்சை, நெல்லிக்காய், கேழ்வரகு கோதுமை போன்ற வகைகளை ஆகாரத்துடன் அடிக்கடி சேர்ப்பதால் நோய்களை விரைவில் தடுத்து விடலாமே!

சிலருக்கு சர்க்கரை இரத்தத்திலும் காணும். இதனை பிளட் [illegible]

மூட்டுக்களில் வலி, பிடிப்புகள், உடம்பெங்கும் [illegible] போன்ற வலி, சதை துடித்து அடங்குதல், [illegible] வெடிப்பு, உப்பு பூத்தல், வறட்சி, மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி முதலான குறிகளுடன் ஏற்படும். இது பிளட் பிரஷர் என்ற ரத்த அழுக்க வியாதியிலும் காணலாம். வியாதி எதுவானாலும் சரி, ரத்த நாடி நரம்புகளில் உண்டாகும் கோளாறுகளை நீக்க ஆவாரை விதையும், ஆவாரை பிசினும் நிகரற்றது. விதைகளை காய்ந்ததாக சேகரித்து நன்றாக உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரவு படுக்கு முன் ஒரு புதிய மண் பாண்டத்தில் அரைபடி நீர்விட்டு அதில் கையளவு முழு கடலை போடவும். சீமை அத்திப்பழம் (மருந்துகடைகளில் கிடைக்கும்) ஒன்று மட்டும் சிறு துண்டுகளாக்கி அதையும் மேற்படி நீரில் போட்டு ஊறவைத்து காலையில் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அரைக்கால் படி நீராக சுண்டவைத்து வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (கடலையும் படிந்த திப்பியையும் எறிந்துவிடவும்) இக்கஷாயத்தில் முன் தயாரித்த ஆவாரை விதைத்தூள் கால் தோலா எடை எடுத்துப் போட்டு பருகிவர வேண்டும். இப்படி 20-நாள் முதல் 40-நாள் வரை செய்து பார்த்ததில் பருகியவர் அனைவரும் குணமடைந்துள்ளனர்.

பலவீனம் அடைந்த உடல் திடம் பெற

சர்க்கரை வியாதியில் உடம்பிலுள்ள சத்துக்கள் நீராகி கழிந்து உடம்பு பலவீனப்பட்ட நோயாளிகளும், வேறு எவ்வித காரணத்தாலோ உடம்பிலுள்ள தாதுக்கள் அழிந்து விட்டவர் களுக்கும், ஆவாரைப் பிசின் மீண்டும் பலத்தையும், உடல் கட்டையும் உண்டாக்கும். கடலழிஞ்சில் பட்டை அரை பலம் எடுத்து அரைஆழாக்கு நீரில் ஊறவைத்து காய்ச்சி கஷாயத்தை மட்டும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கடற்பாசி 1 பலம் எடுத்து நறுக்கித் தூள் செய்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு அதில் இக் கஷாயத்தையும் ஊற்றி அதில் கால் பலம் ஆவாரைப் பிசின் பொடித்துப் போட்டு மூடிவிடவும். நாலு மணி நேரம் சென்று எடுத்துப் பார்க்கும் போது 'ரவா உப்புமா' போல் காணும். அதை எடுத்து அத்துடன் சிறிது பனங்கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டியது. 1-வாரம் முதல் 15-நாள் வரை போதும்! பிறகு உடம்பின் திடத்தைப் பாருங்கள். முன் கூறிய நோய்கள் மட்டுமல்ல! தன்னிச்சையாகவே போகும் சிறுநீர் வியாதிகள், கனவில் கழியும் சுக்கில நஷ்டம் இவை யாவற்றிற்கும் மிகச் சிறந்தொரு முறை இதுவே.

மதுமேகம் நோய்க்குடையவர் ஆவாரைப்பட்டை, சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள், ஒரு மிளகாய் பழம், கொஞ்சம் சாம்பிராணி, மிளகளவு நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்துவர சர்வாங்க வேதனை, சர்ம வெடிப்பு, வறட்சி, எரிச்சல் சாந்தப்பட்டு தேகம் குளிர்ச்சியடையும்.

மேற்கண்ட சிகிச்சைகள் மிதமிஞ்சிய 'இன்சுலின்' என்ற ஊசிமருந்து சிகிச்சைக்குப்பின் செய்து பார்த்ததில் திருப்தியான குணம் தரவில்லை என்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

ஆவாரைப்பட்டையை ஏராளமான அளவில் சேகரித்து தோல் பதனிடுவதற்கு வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது. நமது இந்திய காடுகளில் காணும் பொக்கிஷங்களில் ஆவாரையும் ஒன்று என்பது வாசகர்கள் கவனத்தில் கொள்க.

குமரி

குமரி என்றவுடன் விவாகமாகாத கன்னியரைப் பற்றித் தான் கட்டுரை எழுத ஆரம்பித்து விட்டாரோ? என்றும் வாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். யான் குறிப்பிட்ட குமரி மங்கையர் திலகங்கள் அல்ல, 'கற்றாழைச் செடி' யாகும் என்று கூறி விடுகிறேன். நமது இந்தியாவின் எல்லையைக் குறிப்பிடும்போது 'இமயம் முதல் குமரி வரை' என்று சொல்லப்படும், அந்த கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் ஏராளமாகவும், செழிப்பாகவும் வளர்ந்து வரும் காரணத்தாலோ என்னவோ கற்றாழைக்கு குமரி, கன்னி என்ற பெயர்களும் நமது தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் உண்டு. கற்றாழை மடல் தான் நம் எல்லோருக்கும் தெரியுமே! ஒரு சிலர் நம் அருகில் நெருங்கும் போது 'சே! மனுஷன் பேரில் ஒரே கற்றாழை நாற்றம் என்றவாறு அப்பால் செல்லுகிறோமல்லவா? அடிக்கடி நமது ஞாபகத்தில் வரா விட்டாலும் சில சமயங்களிலாவது கற்றாழையை நினைவுப் படுத்துவது சந்தோஷமே.

குமரிக்கே உரித்தான கற்றாழை இந்தியாவெங்கும், அயல் நாடுகளிலும் கூட பயிராகிறது. சாம்பல் நிறமுள்ள பெருமடல் கற்றாழை (யானைக் கற்றாழை) இதை ரயில் பாதை ஓரங்களில் காணலாம். சாதாரண கற்றாழை பசுமை நிறமாக இருக்கும். சிறு கற்றாழை, சோற்றுக் கற்றாழை என்பதும் இதுவே. இதன் மடல் அடி. கனத்து சதைப்பற்றுள்ளதாகவும் பசுமையில் வெண்ணிறம் கலந்தும் காணும். இந்த இனங்கள் சுமார் ஒரு கை அகலம் முதல் இரு கை அகலம் வரையும், ஒன்னரை முதல் 4 அடி நீளமுள்ள இதன் மடல்களின் ஓரங்களில் கொக்கி முட்களும், முனையில் கூர்மையான கருமை நிறமுள்ள முட்களும் உண்டு. இதன் பூக்களில் சில மஞ்சள் நிறமும், சில சிகப்பு நிறமாகவும் காணும். ஏறத்தாழ இவை யாவற்றிக்கும் குண விசேஷம் ஒன்றுதான். எனினும் சோற்றுக் கற்றாழை ஒன்றே நம் நாட்டு வழக்கத்தில் உபயோகமாகிறது.

குமரி (என்ற) சோற்றுக்கற்றாழை

பொதுக் குணம்

கற்றாழையைச் சமையலில் சேர்ப்பது அரிது. இதில் ஒரு வித வெகுட்டல் வாசனை இருப்பதால் தனித்தும் உபயோகப் படுத்துவது கடினமே. ஆனால் இது பிரண்டையைப் போல அன்னமய கோசங்களிலும், சிறுநீர் உறுப்புகள், ஜனனேந்திரியங்கள் ஆகியவைகளில் வேலை செய்யும். அடி வயிறு [illegible] வாயு கோளாறுகள் சிறப்பாக பெருங்குடலில் தங்கிய நாள்பட்ட மலங்களை உடைத்து வெளித்தள்ளக் கூடியது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு தகுந்த நிவாரண மூலிகைகளில் குமரியும் ஒன்று. பலஹீனத்தைப் போக்கும், உடல் கட்டும், பலமும் உண்டாக்கும்.

உபயோக முறைகள்

குமரிச்சாறு, இரும்பையும் துரும்பாக்கும் சக்தி கொண்டது. நம்நாட்டு வைத்திய முறைப்படி அயம், காந்தம் போன்ற நவ லோகங்களை மடித்து பற்ப செந்தூரங்கள் தயாரிக்க இந்த குமரியின் தயவை நாடுவார்கள். வாசகர்களும் சற்று விசுவாசம் வைத்து அவளை நாடினுள் நிச்சயம் உதவுவாள் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. ஒரு சதைப்பற்றுள்ள சோற்றுக் கற்றாழை மடல்களை எடுத்து முட்கள், தோல் யாவும் சீவிஎடுத்து ஒரு சாக்லெட் அளவு துண்டுகளாக்கி அரை கிலோ எடை நிறுத்திக் கொண்டு, தண்ணீரில் 10 தடவைக்குக் குறையாமல் தேய்த்துக் கழுவ, அதில் உள்ள குழ குழப்பு, வெகுட்டல், வாசனை நீங்கும். மேற்படி துண்டுகளை 1 கிலோ சுத்தமான சிற்றாமணக்கெண்ணெயை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு அதில் போடவும். அதனுடன் அரை கிலோ பனங்கற்கண்டும் கால் கிலோ வெள்ளை வெங்காயம் இடித்துப் பிழிந்த சாறும் கலந்து யாவும் ஒன்றாக கலக்கி, அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்க வேண்டும். எண்ணெயில் உள்ள சாறு சுண்டிய பின் இறக்கி சூடு தணிந்த பிறகு பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் பெயர் என்ன தெரியுமா ? குமரி நெய் அல்லது குமரி கிருதம் என்று சொல்வார்கள்.

மந்தம், வயிற்றுவலி, இரணம், குன்மக் கட்டிகள், பசியின்மை, புளி ஏப்பம், பொருமல் இவைகளுக்கு 1 தேக்கரண்டி அளவு குமரி கிருதம் காலை, மாலை ஆக இருவேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

மேக நோய் அதன் சம்பந்த வியாதிகள்

[illegible], [illegible], நீர் கசியும் கிரந்தி, அரிப்பு, திரை மஞ்சளாகவும் சிவப்பாகவும் நீர் போகுதல், இந்திரிய ஒழுக்கு, அரையாப்பு என்னும் தொடைவாழைக் கட்டி, ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளில் மேலும் உள்ளும் ரணம், சீழ்வடிதல் போன்ற நடத்தைக் கெட்டு வந்த ரோகங்களுக்கு வேளைக்கு ஒரு மேசைகரண்டி விதம் தினம் இருவேளை கொடுத்து நோய் குறையக் குறைய அளவையும் குறைத்து வந்ததில் ஒரே வாரத்தில் குணம் ஆகியிருக்கிறது. கை கண்ட அனுபவம். ஆனால் இம்மாதிரி நோய்களில் காரம் புளி சேர்க்காமல் (பால், மோர் சாதம்) பத்தியமிருக்க வெகு துரித பலன் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கலை எடுப்பதில் முதன்மையானது. சிலருக்கு வாரத்திற்கு ஒரு முறையோ, இரு முறையோ ஆட்டுப் புழுக்கை போன்று தீய்ந்து போன மலம், பல முக்கல் முனகல் செய்தபின் வெளியாகும். இவர்களின் மலக்குடல் வறட்சியடைந்து அசைவற்றுக் கிடக்கும். மற்றும் சிலருக்கு உஷ்ண வாய்வு அடிவயிற்றில் சேர்ந்து அடிக்கடி "காடா துணி பீஸ் கிழிக்கிறரோ!" என்று அடுத்தவர் சந்தேகப்படும் அளவு வெடி போடுவார்கள். மலச்சிக்கல் காரணத்தால் தலைவலி, முதுகுவலி காணுவதும் உண்டு. இம் மாதிரி சங்கடப்படுபவர்களிலே அநேகம் பேர் தம் நாட்டு மூலிகைகளை அடியோடு மறந்து விட்டார்கள்.

நாகரீக சாக்லெட் மலமிளக்கிகளையும், பல (சால்டு) ரசாயன உப்புகளையும் சாப்பிட்டு மலக்குடலை பலவீனப் படுத்தி சக்தியை குறைத்துக் கொள்கிறார்களே! கடினமான மலச்சிக்கலால் கவலைப்படும் நேயர்கள் கண்ட பேதி மருந்துகளையும், சாக்லெட் மலமிளக்கிகளையும் வாங்கி சாப்பிடுவதற்குப் பதில் 'குமரி சாக்லெட் கிருதம்' இரவில் படுக்கும் போது இரண்டு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு பாருங்கள். பெருங்குடலின் வறட்சியை அகற்றி இறுகிய மலத்தை இளக்கி வேலை செய்யத் தூண்டும். அடிக்கடி பேதிக்கு சாப்பிட்டதால் ஏற்படும் குடல் பலஹீனம், அதனால் வரும் ரத்த சீத பேதிகளில் குமரி கிருதம் கொடுக்க குணம் அடைந்துள்ளது. அது மட்டுமா? பள்ளி படிக்கும் சிறுவர் சிறுமியர்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் புஷ்டியாகாமல் பார்த்த கண்களுக்கு மாற்றம் தெரியாமல் அப்படியே இருந்தவர்கள் குமரி கிருதத்தால் நல்ல வளர்ச்சியடைந்து தேக புஷ்டி அடைந்துள்ளனர்.

சோற்றுக் கற்றாழையின் மடலை எடுத்து [illegible] தோலை நீக்கித் துடைத்து சுத்தம் செய்து [illegible] விளக்கெண்ணெய் விட்டு, புகை வரும் அளவுக்கு [illegible] சுத்தம் செய்த மடலின் மேல் புகை பிடித்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை கண்ணுக்கு மைதீட்ட கண் ரோகங்கள் வராமலும் தடுக்கும். எரிச்சல், கண்களில் நீர் வடிதல் போன்றவைகளை குணமாக்கும். ஆடம்பரமாக அழகிய கலர் டப்பிகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யும் பல 'ஐடெக்ஸ் கண் மைகளை' விட மேலான 'குமரி டெக்ஸ்' மை தீட்டி வாருங்கள். இயற்கை அழகு மிளிர கண் பார்வையை சுத்தமாக்கும்.

கற்றாழைச் செடியிலிருந்து, ரப்பர் மரத்திலிருந்து பால் எடுப்பது போல பால் எடுத்துப் பதப்படுத்தி விற்பனை செய்வார்கள். இதையே நாட்டு மூசாம்பரம் (கரிய போளம், ரத்த போளம், சீமை மூசாம்பரம்) என்று சொல்லுவது வழக்கம். இதில் கைப்பு, குமட்டல், வெகுட்டல் அதிகமிருக்கிறபடியால் நாட்டு வைத்திய முறைகளிலும் உபசரக்கை சேர்ப்பது தவிர தனித்துக் கொடுப்பதில்லை. வாசகர்கள் இதை தனித்து உபயோகிப்பது உசிதமல்ல.

குமரி வேரை (சோற்றுக் கற்றாழை) மட்டும் தனியே எடுத்து 10 தரம் நன்றாக அலசி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் பசும் பால் விட்டு மேற்படி துண்டுகளைப் பிட்டவியலாக அவித்து வெய்யிலில் போட்டு நன்றாய் காயவைத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு உஷ்ண வியாதிகளுக்கும் ஒரு தேக்கரண்டி விதம் பசும்பாலுடன் கொடுக்க வியாதிகள் தணியும். ஆண் தன்மை நீடிக்கச் செய்யவும் நிகர் அற்றது என்பது பழைய சித்தர்களின் கண்டு பிடிப்பு! செய்து பார்த்து பலன் அடையுங்கள்.

ஹோமியோபதி மருத்துவமுறையில் குமரிக்கு "ஆலோஸ் சக்கோட்ரைன்" என்ற பெயர். "டாக்டர் ஆலென் என்ற மேல் நாட்டுவைத்தியர் ஆலோஸ் மலச்சிக்கல் வியாதியில் சிறந்தது" என்று சொல்கிறார். இதர மருந்துகள் கொடுத்து வியாதிக் குறிகளும் மருந்தின் வேகத்தால் உண்டான தோஷங்களும் சேர்ந்து நோயாளியைச் சிக்கலான நிலைமையில் கொண்டுவந்து விட்டபோது 'ஆலோஸ்' மேற்படி சிக்கலைத் தடுத்து அருமையாக வேலை செய்து நோயாளியை காப்பாற்றியுள்ளது. என்று அமெரிக்க டாக்டர் வில்லியம் போரிக் என்பவர் புகழ்ந்து எழுதி உள்ளார்.

[illegible] பெருவாரியாக [illegible] நாட் [illegible] குமரிகளின் மன [illegible] சேலைகளாக்கி [illegible] குமரிகளை வாங்கி அந்த குமரி [illegible] அணிந்து கொண்டு ஆனந்தப்படுகிறார்கள் அல்லவா?

செங்கற்றாழை

சோற்றுக் கற்றாழையில் சிகப்பு நிறமுள்ள செடிகளும் உண்டு. இவை நல்ல சிகப்பாகவும், செழித்தும் இருக்கும் செடிகளைக்கொண்டு ரசவாதம் செய்து தனது வரையில் செலவு களைத் தள்ளிப்போகும் சித்தர்கள் நம் நாட்டில் இருந்து வந்த னர். இம்முறைப்படி செய்வது கடினமே! என்றாலும் சில சித்த வைத்தியர்கள் செங்கற்றாழை மடல்களை தேடி அலைவதை இன் றளவும் நாம் காணலாம். கற்றாழையைப் பற்றி நமது தமிழ் சித்த வைத்தியர்கள் அனைவரும் ஒவ்வொரு முறை எழுதி வைத் துள்ளனர். எனவே இரும்பைத் துரும்பாக்கவும் மற்றும் உயர்ந்த பற்பங்கள், செந்தூரங்களைச் செய்து, தீராத நோய்களை குணப் படுத்தும் ரகசிய முறைகளை இன்றும் பரம்பரை நாட்டு வைத்தி யர்கள் கையாண்டு வருவது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

பாதாள மூலி

விண்வெளி பயணம் செய்யும் விஞ்ஞான சகாப்தமாகிய இந்த காலத்தில் மூலிகைகளைத் தேடிக்கொண்டு இவர் பாதாள லோகம் போகிறாரே என்று நினைக்கிறீர்களா? ஆமாம்! பூமியின் மேலாக வளரும் மூலிகைகள் பாதாளத்தை நோக்கித் தானே வேர் விடுகின்றன! உலக வாழ்க்கையில் நாடு நகரங்கள் பல்கி பெருக ஆரம்பித்ததும் காடு வனங்கள் அழிந்துகொண்டே போகிறது. இன்னும் சிறிது காலம் சென்ற பிறகு அற்புதமான தாவர வகைகளைக் காணமுடியுமா என்ற ஐயமும் நமக்கு ஏற்படுகிறதல்லவா?

சுமார் 80 வருடங்களுக்கு முன் ஏராளமாகவும், எங்குப் பார்த்தாலும் வானளாவ வளர்ந்து வந்த 'பாதாள மூலி' என்ற நாகதாளி முட்புதர் தற்சமயம் வைத்திய உபயோகத்துக்கும் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. எனக்கு நல்ல ஞாபகமிருக்கிறது. சிறுவனாக இருந்தபோது 20 முதல் 30 அடி உயரம் வரையில் வளர்ந்த நாகதாளி புதர்கள் எங்கள் கிராமத்தில், அதிலும் எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்திருக்கிறது. 1930-க்குப் பின் இம் மூலிகைகளை ஒருவித வெள்ளைப் பூச்சிகள் பிடித்துப் போய் கொள்ளை நோயாக மாறி, அதன் வேக வளர்ச்சி குன்றி இன்றும் தரை மட்டத்திலே காணலாம். நாகதாளி செழிப்பாக வளர்ந்த நாளில் நம் நாடும் செழிப்புடன் இருந்தது என்பது பலருடைய அபிப்பிராயம்.

பெரும்பாலும் அழிந்துவிட்டதைப்பற்றி எழுத இப்பொழுது என்ன அவசியம் என்று சிலவாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். முற்றி லும் இது அழியவில்லை. மேலும் இதன் பெருமைகளைத் தெரிந்த பிறகாவது வாசகர்களில் சிலர் இதனை வளர்க்கவும் கூடும் அல்லவா? மேலும் பலவித நல்ல மூலிகைகளுக்கெல்லாம் நாயகமாக விளங்கிப் பாதுகாத்த மூலிகை 'பாதாள மூலி' யே என்பதை நினைவூட்டுகிறேன். கோழிக் குஞ்சுகளை பகைவர் களிடமிருந்து பெட்டைக்கோழி காப்பது போல, நாகதாளி தன் கூரிய [illegible]

'பாதாள மூலி படருமே ஆதியோடன் குடி புகுமே'
என்றபடி நாகங்களும் நாகதாளி இடையே பிறர் தொல்லையின்றி குடியிருக்கும். முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பிருந்த நாகதாளி புதரை வாசகர்கள் மனக்கண்முன்னே கொண்டுவந்து நிறுத்திப் பாருங்கள்! எத்தனை வித கொடிகள்! உத்தாமணி, காக்கணங் கொடி, சீந்தில் கொடி, கட்டுக்கொடி, நன்னாரி, ஆகாசகருடன், கோவைக்கொடி, குன்றிமணிக் கொடி, ஆடு தீண்டாப்பாளை, ஓணான்கொடி, கடற்பாலை இவ்வளவும் இன்னும் பலவும் இம்முட்புதரில் பின்னிக்கொண்டு சிகப்பு, பச்சை, நீலம், மஞ்சள், வெள்ளை போன்ற பல வண்ணக் காய், கனி, புஷ்பங்களைக் காண கண்கொள்ளாக்காட்சி. இன்று செயற்கை பூங்காவிலும் காண்பது அரிதல்லவா? முன்பு தேவைப்பட்ட மூலிகைகளை நம் வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது கிராமத்திலேயும் இரண்டு மைல் தூரம் சென்றாலும் கிடைப்பதரிது.

நாகதாளி கள்ளி இனத்தைச் சேர்ந்தது. அதனால் இதற்கு சப்பாத்திக் கள்ளி என்று கூறுவோர் உண்டு. காலில் அணியும் பாதரட்சைபோல நீளவட்டமும் ஊத்தப்பம் போன்று கனமாகவும் படைப் படையாக ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக மடல் விட்டு படை பூராவும் அங்குல இடைவெளிக்கொரு கொத்து துணி தைக்கும் ஊசிஅளவு கூரிய முட்கள் நான்கைந்து விரிந்து வளரும். படை, பச்சை நிறமாகவும், ஓரங்களில் மஞ்சள் நிறமான பூக்கள் விடும். இதன் காய்கள் அடிமுனை குறுகி மேலே உருண்டையாக பருத்து, சுமார் முந்திரி பழம் போன்று, பழுத்தால் சிகப்பு நிறமும் காணும். முள்ளைக் கொண்டு முள்ளை எடு என்ற பழமொழிக் கேற்றவாறு காலில் தைத்த முள்ளை கிராம வாசிகள் நாகதாளி முள்ளைக் கொண்டு எடுப்பதும் வழக்கம்.

பொதுக் குணம்

நாகதாளிப் படை விஷத் தன்மையுடைய மூலிகைகளின் கெடுதலை முறிக்கும், நீராக போகும் மலத்தைக் கட்டும், பெருங்குடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும். நுரையீரலில் வேலை செய்யக் கூடியது. சிற்சில வண்டு, பூரான் கடி. விஷங்களைப் போக்கும். இதன் பழம் ரத்த விருத்தியும், குளிர்ச்சியையும் தரும்.

முறை விபரம்

இளம் நாகதாளிப் படைகளை எடுத்து முள் நீக்கி மேல் தோல் யாவும் பக்குவமாக சீவிஎடுத்து சாக்லெட் அளவு துண்டு

செய்து [illegible] சிறிது மிளகுத் தூளை அதன் மேல் [illegible] வாயிலிட்டு மென்று சுமார் ஐந்து நாள் [illegible] தினம் இரு வேளை, நோய் தீரும் முதல் பத்து [illegible] வரை சாப்பிடலாம். இதனால் எட்டிக் கொட்டை, நேர்வாளம், நாபி என்ற கலப்பைக் கிழங்கு, அலரி வேர் விஷம், கள்ளிப் பால், சேராங்கொட்டை, ஊமத்தை விஷம் போன்ற தாவர மூலிகைகளின் கெடுதல்களை போக்குவதுடன், உஷ்ண வயிற்று வலி, அடிக்கடி வெளிக்குப் போதல், நாள்பட்ட கிராணி, சப்தத்துடன் போகும் உஷ்ண பேதி முதலியவைகளை நிறுத்தி மலம் கட்டும்.

நாகதாளி வேரை எடுத்து சுத்தம் செய்து, உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து, வேளை ஒன்றுக்கு 10 கிராம் அளவு கொடுக்க, வண்டு கடிகள், பூரான்கடி விஷங்கள் முறியும். தேள் கடிக்கும் இப்படியே செய்து கடிவாயில் இதன் பச்சைக் காயை நெருப்பில் வாட்டி சூட்டுடன் வைக்க குடைச்சல் வலி இறங்கி சாந்தமாகும்.

நாகதாளிப் பழம் சிவந்ததை முட்களை நீக்கி தோல்களைப் பக்குவமாக உரித்தெடுத்து சாப்பிட நல்ல ருசியாக இருக்கும். சிறுவயதில் யான் நிறைய சாப்பிட்டு நண்பர்களுக்கும் வினி யோகம் செய்ததுண்டு. இதனால் நல்ல ரத்தம் உற்பத்தியாவ துடன் சிறுநீரும் சிவந்து போகும், கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. பழத்தை சீதபேதி, ரத்தபேதி உடையவர்களுக்குக் கொடுக்க அவை நிற்கும். பழங்களைச் சேகரித்து சாறுபிழிந்து அதனுடன் சர்க்கரைச் சேர்த்து சர்பத் போல காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு கோடை காலத்தில் சமபாகம் நீர் கலந்து சாப்பிட்டு வர சகல உஷ்ணங்களும் தணியும்.

படைகளை முள் நீக்கி அம்மியில்வைத்து அரைத்து ரணங் களுக்கு வைத்துக் கட்டலாம். இதனால் ரணம் ஆறும். படை களை முழுசாக எடுத்து முள் நீக்கி தோசை சுடும் வாணலியில், சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதை முடக்கு வாத நோயாளிகளுக்கு வலியுள்ள இடங்களில் சூடு பொறுக்குமள வுக்கு மாற்றி மாற்றி ஒத்தடம் கொடுக்க வலிகள் யாவும் பறந்தோடும்.

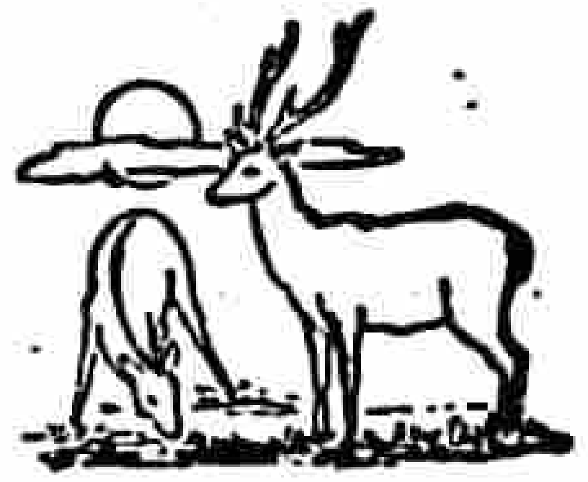
நாகதாளியின் பழுக்காத காய்களை கொண்டு வந்து [illegible] செய்து நெருப்பனலில் வாட்டி [illegible]

வலி எடுப்பது, [illegible] அதுக்கு போன்றவைகளுக்கும் [illegible] இமையின் மேல் ஒத்தடம் செய்ய பொறுக்கும் [illegible] சாந்தமாகும்.

புராண வரலாறு

சனி பகவான் சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய பிரம்மாவையே பிடிக்கப் போவதாகச் சொல்ல அதை பிரம்மா கேட்டு பயந்து தன்னைச் சுற்றி பாதாள மூலியான நாகதாளியைப் போட்டுக் கொண்டு அக்னி பகவானை துணைக்கு வைத்துக்கொண்டாராம்! இம்மாதிரி குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் 'சிறை மாதிரி இருந்ததே நான் உம்மைப் பிடித்த மாதிரி என்று சனிபகவான் கூறியதாக புராண வரலாறு.

இப்படி சனி பகவானிடமிருந்து பிரம்மாவையே காப்பாற் றிய 'பாதாள மூலி' யை வாசகர்களும் வளர்த்து வைப்பதால் அதனுடன் பல மூலிகைகளும் வளர்ந்து மனித சமுதாயமாகிய நமக்கு பிணி ருபத்தில் வரும் சில 'சனி' பகவான்களை கிட்டே நெருங்கவொட்டாமல் தடுக்கலாமல்லவா? பொழுதுபோக்காக தபால் ஸ்டாம்பு சேகரிப்பது போல தோட்டமில்லாதவர்களும் மண் தொட்டியில் மூலிகைகளை வளர்ப்பதால் அதன் காற்றுப் பட்டாலும் நமக்கு நன்மைதானே!



காளான்

நம் நாட்டுப் பற்றுடைய தமிழ் அன்பர்களே! நீங்கள் காளானைக் கண்டதுண்டா? விடா மழைப் பொழிந்து பூமி குளிர்ந்து போன காலத்திலும், பனி குளிர் மிகுந்த காலத்திலும் சூரியனைக் கருமேகங்கள் மறைத்து சீதோஷ்ணம் குறைந்து விட்ட போதும், ஈரத் தரைகளில் சாம்பல் நிறம் பூத்துவிட்டு இருக்கும். இந்த மாதிரி காலங்களில் தான் மேலே குறிப்பிட்ட 'காளான்கள்' மக்கிய மரக்கட்டைகள், அழுகிய குப்பைக் கூளங்கள் சேர்ந்த இடங்களில் ஜப்பானியர்களின் குடை போலவும், முட்டை வடிவிலும், மற்றும் பல மாதிரியாகவும் திடீரென்று முளைத்து நிற்கும். சிறு காளான்கள் 1 அங்குலம் முதல் 8 அங்குலம் உயரம் வரையிலும், பெருங்காளான்கள் 8 முதல் 4 அங்குலம் உயரம் வரையிலும் வளர்ந்து, அதன் தண்டுகள் விரல் கனம் பருத்து, வட்ட வடிவமான தலையை (குடை போல) உடையதாக விளங்கும்.

தாவரங்களிலேயே இது ஓர் மிகவும் விசித்திரமான பிறவி. இதில் வெள்ளை, சாம்பல், சிகப்பு, மரக்கலர், பச்சை போன்ற நிறங்களில் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாகத் தோன்றும். இவை சூரிய வெப்பம் அதிகரித்தவுடன் வாடிச் சுருக்கம் அடைந்து அழியும். பின்பு சூரியஉஷ்ணத்தால் காய்ந்து சிறு கனமில்லாத துகள்கள் (பூஞ்சணம்) ஆகப் பிரிந்து காற்றிலே மிதந்து பல இடங்களுக்குச் சென்று தங்கும். மறுபடியும் பனி, மழை, குளிர் காலங்களில் வெப்பம் அதன் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றபடி தணியும் போது, முளைத்துத் தன் இனத்தை இயற்கையாகப் பெருக்கிக் கொள்ளும்.

காளானின் வாழ்வெல்லாம் "ஏக் தின் கா சுல்தான்" என்று சொன்னால் யாரும் மறுக்க முடியாது. இது ஒரு நாள் மட்டும் தான் உஷ்ண மண்டல பூமியில் அரசு புரிகிறது. அதிகம் போனால் இன்னும் ஒரு நாள் இது உயிர் வாழும். அவ்வளவு அற்புதமான மூலிகை காளான்!

இதில் பச்சை நிறமுள்ள காளானும் உண்டாம். முன்பு ஒரு சமயம் [illegible] புருஷனுடைய பாலை சீவும் கத்தி எதிர் பாராதவிதமாக மரத்தில் மேலிருக்கும்போது தரையில் விழுந்து, அங்கு [illegible] முளைத்திருந்த பச்சைக் காளான்களின் மேல் பட்டுவிட்டது கத்தி. காளான் மேல் பட்டதும் இரும்பு தங்கமாக மாறிவிட்டது! இதைக் கண்ட அந்த ஆசாமி பச்சைக் காளானையெல்லாம் சேகரித்து கொண்டு, கண்ட கண்ட இரும்பின் மேலெல்லாம் தேய்த்தான். எல்லாம் தங்கமாகி விட்டன. இந்த விஷயம் அரசனுக்குத் தெரிந்து விடவே அனைத்தையும் பறிமுதல் செய்து, தென்னைமரச் சின்னம் போட்ட தங்க நாணயம் வெளியிட்டதாக கர்ண பரம்பரை வரலாறு. தென்னைமரக் காசு அதிலிருந்துதான் பரவலாயிற்றோ! என்னவோ? தெரியவில்லை. இதைக் கண்ட வாசகர்கள் பச்சைக் காளானை ரசவாதம் செய்யத் தேடி ஓடவேண்டாம். கிடைத்தால் சோதனை செய்து மேற்படி தங்கத்தை கோவில் குளங்களின் திருப்பணிக்குக் காணிக்கையாகக் கொடுப்பதில் ஆட்சேபமில்லை. இந்த அதி அற்புதமான பச்சை காளானுக்கு நமது பண்டைத் தமிழ் நூல்களில் 'பரிச வேதி' என்று பெயர்.

எத்தனையோ கோடி இன்பம் தந்து நம்மை ரட்சிக்கும் இறைவனின் திருவிளையாடல்களில் காளானும் ஒன்று. இலை, பூ, காய் இவை எதுவுமின்றி முளைக்கும் இந்த அபூர்வ சிருஷ்டியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். காளானில் அயத்தங்கம் (இரும்பு தங்கம்) சத்து நிறைய உண்டு. இதில் உள்ள மருத்துவ உபயோகத்தை வெளிப்படுத்தாமலே நாட்டு வைத்தியர்கள் ரகசியமாக உள்ளடக்கி உபயோகம் செய்து வந்திருக்கின்றனர். இறைவன் எத்தனை நாளைக்கு இந்த ரகசியத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருப்பார்? நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு உணர்ச்சி உண்டாக்கவும், அதே சமயத்தில் எண்ணி காளானுல் உலக மக்களுக்கு நன்மை ஏற்படுத்தவும் மேனுட்டுனர் போலும்! அலெக்ஸாண்டர் பிளெம்மிங் என்ற மேனுட்டு விஞ்ஞான மருத்துவருக்கு அந்த பாக்கியத்தை அவர் சிந்தையில் தோன்றும்படி செய்தருளினுர். அதன் பயனுகத் தென்னை மரம் ஏறியவனின் கத்தி எதிர்பாராத விதமாகப் பச்சை காளானில் பட்டதுபோல அலெக்ஸாண்டர் பிளெம்மிங்கின் ரணச் சிகிச்சைக்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்த சமயம், காளானின் பூஞ்சணம் (துகள்) காற்றில் பறந்து வந்து ரண சிகிச்சையில் விழுந்து பட்ட இடமெல்லாம் ரணம் ஆறியிருப்பதை … 'பெனிசிலின்'

என்ற பெயர் வைத்தும் 'கண்டேன் — கண்டேன்' என்று உலகத்தாருக்கும் அறிவிக்கத் தொடங்கினார். ரகசியம் என்று மறைந்த காளானின் சக்தி வெளியாகி விட்டது பார்த்தீர்களா!

பெனிசிலின் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட புதிதில் சர்வரோக சஞ்சீவியாக அது பயன் படுத்தப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் மேனுட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பெனிசிலின் நம் நாட்டுக்கு ஏற்றுமதியாகி ஒரு ஊசி மருந்து விலை எழுபது ரூபாய்க்கு மேலும் விற்பனையாகி வந்தது. அவ்வளவு மோகம் மேல் நாட்டு மருந்துகளில். வட வேங்கிடப் பெருமாளை அல்லது அவருடைய மருமகனுன ஸ்ரீ முருகப் பெருமானை மனதார நினைந்து வணங்காதவர்கள் கூட வந்த புதிதில் இந்த பெனிசிலினை வணங்கத் தலைப்படவில்லையா!

நம் தெய்வங்கள் மலைமீது வீற்றிருக்கும் காரணம் யாதோ என ஆராயுமிடத்து பல அற்புத சக்திகளும், பிணி நீக்கும் மூலிகைகளும் தெய்வ சக்தியுள்ள ஸ்தலங்களில் தான் வளரும் என்பது பல பெரியோர்களின் கருத்து. அதற்கேற்றபடி மக்கள் திரண்டெழுந்து தெய்வப் பிரார்த்தனை என்ற சபதம் செய்து மலைகளுக்குச் சென்று அங்கு தங்கி, மூலிகைகளின் மேல் பட்டு வரும் காற்றைச் சுவாசித்து மனம் ஆறுதலடைந்து திரும்புகின்றனர். எனவே, பெனிசிலின் உபயோகம் பற்றி நமக்கு கவலை எதற்கு? காளானின் உபயோகம் எப்படி என்று கவனிப்போம். கிராம மக்கள் காளான் முளைக்கும் காலத்திலே நல்ல தடிப்பான கசப்பு இல்லாத வெள்ளைக் காளான்களை எடுத்துச் சமையலில் சேர்த்து பிரியமுடன் உண்பார்கள். இதை மாமியார் வீட்டுக்கு வரும் புது மாப்பிள்ளைகளுக்கு சமைத்துப் போட்டும், 'கோழிக் கறி விருந்து' என்று சொல்லி ஏமாற்றுவார்கள். சமைத்த பின் காளானுக்கும், கோழி இறைச்சிக்கும் வித்தியாசமே தெரியாது. மணம், ருசி யாவும் ஒருங்கே ஒன்றுபோல் அமையும் காரணத்தால், மாமியார்கள் ஏமாற்றுவார்களாம் விருந்து என்று கூறி!

பொதுக் குணம்

காளான் உடலுக்கு பலத்தையும், சக்தியையும் அளிக்கும். தளர்ந்த நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் மறுபடியும் புத்துணர்வை உண்டாக்கும். இதை குழந்தைகள் உள்ள தாய்மார்களுக்கு சமைத்துக் கொடுக்க பால் சுரப்பைதடுத்து நிறுத்தி விடும் என்பார்கள். எச்சரிக்கை!

[illegible] த காளான்களை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து [illegible] செய்து வைத்துக்கொண்டு, பல மருந்துகளுடன் [illegible] கலந்துக் கொடுப்பது நம் நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கமாகும். காளானில் 'முப்பு' என்ற சக்தி இயற்கையாக இருப்பதால், திடத்தைக் குறைத்த வியாதிகளில் மற்ற மருந்துகளுடன் (அயம், காந்தம், மண்டூரம், தங்கம் போன்ற [illegible] செந்தூரங்களுடன்) கலந்து கொடுக்க துரிதமான குணம் காணுவதுடன் சோகை, ரத்தமில்லாத வெளுத்துப்போன [illegible], பாண்டுரோகம், காமாலை, முதலான வியாதிகளுக்கு கொடுத்து வெற்றி கண்டும் இருக்கின்றனர். ஊரில் விஷ சுரம், அம்மை, காலரா முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவியுள்ளபோது அடிக்கடி காளானைக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்கச் செய்தால், அந்நோய்களுக்கு ஒரு தடுப்பாக இருக்கும். இப்படி எங்கள் குடும்பத்திலேயே பெரியவர்கள் அந்த நாட்களில் செய்து வந்திருக்கிறார்கள். இன்றும் கூடத்தான்.

அடிபட்ட ரணம், காயம், புண் இவைகளுக்கு இதை (காளான்) உலர்த்தித் தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து மேலே தடவி வர ரணம் துரிதமாக ஆறிவிடும். ரத்த ஓட்ட நரம்புகள் வெட்டுண்டு போய் ரத்தம் பீறிட்டு நிற்காமல் வரும் சமயம் காளான் தூளை வைத்தால் உடனே நின்றுவிடும்.

ஹோமியோபதி முறையிலும் காளானுக்கு 'அகேரிகஸ்' என்று பெயர் தந்துள்ளார்கள். அகேரிகஸ் குறிப்பாகக் கண் இமைகள் தன்னிச்சையாகப் படபடத்துத் துடிப்பதற்குப் பிரயோகம் செய்வது வழக்கம். மேலும் முதுகுத்தண்டு வலி யுடையவர்களுக்கும், டீ, காபி, சிகரெட் முதலான கெட்ட பழக்கங்கள் அதிகமாகி அதனால் ஏற்படும் இருதயக் கோளாறுகளுக்கும் மேற்படி அகேரிகஸ் 200 வீரியத்தில் கொடுத்து நல்ல பலன் கண்டு வருகிறார்கள். டாக்டர் ஈ. நேஷ் என்ற ஆங்கில மருத்துவர் நீராக பேதிகளுக்கும் இதைக் கொடுத்து குணப்படுத்தியதாகக் கூறுகிறார். எனவே, நம் நாட்டு மூலிகை களில் காளானுக்கும் உரிய இடம் உண்டு என்பதை வாசகர்கள் தயவு செய்து மறந்துவிட வேண்டாம்!

*

மருதோன்றி

நாகரீக வளர்ச்சியடைந்து வரும் இக் காலத்தில் மக்களின் மனம் மூலிகைகளின் மேல் திரும்பியது கண்டு திரு முருகப்பெருமான் பரவசமடைந்தார் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. ஏனெனில் தமிழ் நாட்டில் வளரும் மூலிகைகளெல்லாம் முருகனுடைய திரு அவதாரங்களே யாகுமல்லவா? "வள்ளி அம்மையை மணக்க வேங்கை மரமாகி நின்று காட்சியளித்தவர் ஆயிற்றே. எனவே வாசகர்களே! மூலிகைகளும் திருமுருகக் கடவுளும் ஒன்றே என மதித்து பூஜித்து மூலிகைகளை பய பக்தி யுடன் வணங்கி எடுத்துப் பயன்படுத்தும் அன்பர்களுக்கு வல்வினையால் வந்த வியாதிகள் தீராதாயினும் தீர்ந்துவிடுமே!

மருதோன்றியும் தெய்வசக்தி மிகுந்த மூலிகைகளில் ஒன்று. இம் மாதிரி தெய்வசக்தி படைத்த மூலிகைகளைப் பாமர மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டுமானால் தெய்வ அருள் பெற்ற பெரியோர்கள், மகான்களின் நல்லாசி இன்றி நடவாது. இது எனது நெடுநாளைய ஆவல். ஒவ்வொரு தடவையும் கட்டுரை எழுத ஆரம்பிக்கு முன் பிள்ளையார் சுழி போட்டு எனது பிரியதெய்வமான முருகனது பாதாரவிந்தங்களை நினைத்தவாறே எழுதுவது வழக்கம். தெய்வ சக்தி மிகுந்த மூலிகைகளை எழுத மனித ரூபத்தில் ஒரு பெரியாரின் அருள் சக்தியும், ஆசீர்வாதமும் கிடைக்காதா? என்று ஏங்கிய என் எண்ணத்தை பூர்த்தி செய்ய நினைத்தாரோ? அன்னவோ! அடியேனுக்கும் இளையாத்தங்குடியிலிருந்து திக்விஜயம் செய்து வரும் நடமாடும் பிரத்யட்ச தெய்வமாம், காஞ்சி காமகோடி மகாசந்நிதானத்தின் கருணைபெருக்கெடுத்தோடும் அருள்வாக்கு கிடைத்து விட்டது.

"மக்களுக்கு உபகாரமாக 'தினமணி சுடரில்' நீங்கள் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" என்னும் வியாசம் எழுதி வருவது குறித்து, ஸ்ரீ மகா சந்நிதானத்தில் மிகவும் சந்தோஷிக்கிறார்கள். இந்த கைங்கரியத்தில் மேன்மேலும் ஈடுபட்டு ஸ்ரீ சந்திர மௌளீஸ்வரர் கிருபையால் [illegible]

மேன்று ... தானத்தில் ஆக்னேயாயிருக்கிறது" இப்படி ... அருளும் கிடைக்குமென்று யான் எதிர் பார்க்கின்றேன்.

இந்த ஆசி தனி ஒருவருக்கு மட்டுமல்லாமல், 'மக்களுக்கு உபகாரமாக' என்றும் சுவாமிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளியதை வாசகர்கள் கவனிக்கவும்.

எனவே மருதோன்றியை எழுத ஆரம்பிக்கு முன் நாம் அனைவரும் அன்னிய (அ) நாகரீக மோகத்தால் நாட்டு மூலிகைகளை மறவாமல் இருக்கவேண்டுமென ஜகத்குருவாக விளங்கும் நம் சுவாமிகளை பிரார்த்தனை செய்துக் கொள்வோமாக.

மருதோன்றி மூலிகை சிறு மர இனத்தைச் சார்ந்தது. பெரிய மரமாகவும் காணமுடியாது. சிறு செடியாகவுமிருக்காது. அப்படியென்றால் என்ன என்று வாசகர்கள் கேட்கலாம் மாதுளை செடியைப் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அதே உயரமும் வளர்ச்சியும் உடையது தான் மருதோன்றியும். இலை கிளிப் பச்சை நிறமாகவும் மெல்லியதாகவும், வெளிப்புறம் சற்று மேடாகவும், உள் பக்கம் குழி விழுந்த நிலையிலும், விளா மரத்தின் இலை அளவு இருக்கும். இதன் பூ வெண்மை நிறமானது. புஷ்பக் கடைகளில் இதன் பூவை கதம்பத்துடன் சேர்த்து மாலை கட்டி விற்பதை வாசகர்கள் கண்டிருக்கலாம். பூக்கும் காலங்களில் இம் மரத்தின் அருகே நல்ல வாசனை வீசும். இதன் காய் பசுமையாக இரண்டு அல்லது மூன்று மிளகு சேர்ந்த அளவுடையது. காய்ந்ததும் கருமையாகி மரத்திலேயே தொங்கும். இதைக் காணும்போது சிலருக்கு ஆங்காங்கு மரு தோன்றி இருப்பது போல, மரத்தைக் காணும் போதெல்லாம் நினைவு வரும். மருதோன்றிச் செடிக்கு 'சரணம்', 'ஐவணம்' என்ற அகராதிப் பெயர்களும் 'அழவணம், மருதாணி' என்ற வழக்கு சொற்களும் நம் நாட்டில் உண்டு.

மருதோன்றியின் உபயோகம்

ஆவாரையைப் போலவே இதன் வேர் முதல் சமூலங்கள் வரை யாவும் பயனுடையதே. இலை, காய், இவை மட்டும் பொதுவாகத் தொடர்ந்து பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. இதன் இலையை நகரங்களில் வசிக்கும் நாகரீகமும் கல்வி கற்ற சகோதரிகள் அநேகம் பேர் மறந்து போய் இருக்கலாம்.

காரம் [illegible] உடம்புக்கு அனுபவ இல்லாமலும், இதைச் செய் [illegible] அலங்காரமாகவும் வெகு சுலபமாக உதட்டுக்குச் சாயம். [illegible] பெண்களுக்கு வெகுவும் இப்படியாக கிடைக்க [illegible] தெரியுமா? பாவம் கிராம மக்களுக்கு இந்த செயற்கை அழகின் மகிமை எப்படித் தெரியும்? ஆகை யினால் இயற்கையிலேயே அழகு செய்து கொள்ள வேண்டி அழவணச் செடியை நாடினார்கள். மாலையில் செடிக்கு அன் போடு வணக்கம் செலுத்தி பிறகு இலைகளைப் பறித்துக்கொண்டு வந்து சந்தனம் போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். இரவு சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டதும் படுக்குமுன் சகோ தர சகோதரிகளும் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் கை கால் களில் உள்ள விரல் நுனி நகங்களில், உள்ளங்கை உள்ளங்கால் இவைகளில் எல்லாம் ஒழுங்காக வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்வார்கள். அதோடு தூக்கத்தில் புரளாதேடி! எருமைத் தூக்கம் போட்டேடா, தழை கீழே விழுந்து விடும்; கை சிவக்காது. அப்புறம் உன்னைக் கல்யாணம் செய்துக் கொள்ள எவனும் வரமாட்டான்! தெரிஞ்சிக்கோ என்று பெரியக்கா தங்கைமார் களுக்கு ஏச்சுடன் உபதேசிப்பாள்.

மருதோன்றி இலை கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும் நுண் கிருமி இனங்களையும் போக்கும் சக்தியுடையது. முக்கிய மாக நமது உடலில் வேலை செய்யும் போது கால் நகம், கை இடுக்குகளில் அழுக்கு சேர்ந்து அதனால் சில சமயம் விரல் நுனி கள் வீங்கிப் புடைத்து எழும்பும். இதை ஊர்சுற்றி, நகச்சுற்று, (தந்த விப்புருதி) என்று வழக்கமாகச் சொல்வதுண்டு. இவை வந்த பின் எலுமிச்சம் பழம் சொருகி வேதனைப்பட்டு பின்னும் தீராமல் விரலை அறுத்துப் பலநாள் கட்டுப் போட்டு ஆற்றுவர். இவைகள் வராமலே தடுக்க வேண்டுமென நினைப்பவர்கள் அனைவரும் 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அழவண இலையை விரல்களுக்குத் தீட்டி வரலாம். விரைவில் வரும் கட்டி களால் அழவேண்டும் என்பதை அழவணம் தடுப்பதோடு அழகு வண்ணமாகவே ஆக்கி வைக்கும்.

நமைச்சல், தினவு, அரிப்பு நீங்க

மேக நோயால் உடம்பு முழுவதும் நமைச்சல், தினவு, அரிப்பு ஏற்பட்ட வியாதியை கிரந்தி என்றும் சொல்வதுண்டு. இவைகள் தீர வேண்டுமானால் அழவண இலை மட்டும் 10 கிராம் 6 மிளகு, ஒரு சிறி வெள்ளைப்பூண்டு, மஞ்சள் 5 கிராம் இவைகளை

சேர்த்து அம்மியில் வைத்து சந்தனம்போல அரை [illegible] ஒரு வேளை காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு [illegible] பசும்பால் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு வாரம் இப்படிச் [illegible] வந்ததில் கடினமான கிரந்தி போய்விட்டிருக்கிறது.

பத்தியம்

புகை, புளி, காரம் நீக்கிவிட வேண்டும் அல்லது இலையை மட்டும் இரவு (சாப்பாட்டில் மீதியாகும்) அரிசி சாதத்துடன் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைத்து காலையில் ஒரு டம்ளர் (இலையை எடுத்து விட்டு) நீராகாரத்தை உப்புப் போடாமல் (50 நாள்) பருகிவர மேக வியாதியால் வந்த சர்ம ரோகங்கள் யாவும் நீங்கிவிடும். சிறு காயம், அடிபடுதல், வாய்ப்புண் ரணங்களுக்குத் தண்ணீருடன் சிறிது இலையை அரைத்துப் போட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொண்டு கொப்பளித்தும், புண்களை கழுவி சுத்தம் செய்தால் ரணம் ஆறிவரும். கீழே விழுந்ததால் உண்டாகும் சுளுக்கு, கை கால் இவைகளில் ஏற்படும் நெறிகட்டி களுக்கும் இதை அரைத்துக் கட்டலாம். நிறைபாரமாக அம்மை வார்த்த நோயாளிகளுக்கு கண் விழிகளிலும் அம்மைக் கொப்பு ளங்கள் தோன்றும். இப்படி உண்டாகிக் கருவிழியிலுள்ள கிருஷ்ண மண்டலம் கெடாதிருக்க இதன் இலையை அரைத்து இரு உள்ளங்கால்களிலும் வைத்துக் கட்டுவது நம் நாட்டுப் பழைய வழக்கமாகும்.

தாய்மார்களுக்கும், சகோதரிகளுக்கும் தலைமுடி உதிராமல் இருக்க வேண்டுமானாலும், அல்லது பலப்பல பெயர் கொண்ட ஜுரங்கள் அடித்து தலைமுடி உதிர்ந்து போனவர்களும் தலையில் ரோமம் அடர்த்தியாக வளரவேண்டும் என்ற கொள்ளை ஆசை நிறைவேற வேண்டுமானால், ஏதை எதையோ பல கர்ம காண்டம், ஹேர் ஆயில்களை வாங்கி தலையில் தடவி, உள்ள முடியையும் போக்கி "வழுக்கையாகி விட்டதோ?" என்று கவலைப்பட வேண்டாம். அழவண இலையைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து, கால்படி அளந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு இரும்பு வாணலியில் சுத்தமான (தெங்கின்நெய்) தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு அதன் மேல் இலையை அப்பளம் பொரிப்பது போலக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு இலை கருகியதும் ஜல்லிக் கரண்டியால் எடுத்து, அவைகளை வீசி விடாமல் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்

[illegible] வாணவியை இறக்கி
வெகு [illegible] படுத்தவும்.
ஆற [illegible] போலப் பசுமை நிறமாக இருந்தால்
[illegible] தைலமாகும். சிறிதே பசுமை
முதல் [illegible] மருதோன்றித் தைலமாகும். சிறிதே பசுமை
யாகி இருந்தாலும் இரண்டாந்தரம். முழுவதுமே சிகப்பு நிற
மாக மாறிவிட்டால், எண்ணெய் முறிந்து விட்டது என
நினைக்கலாம். அதை எண்ணெய் ஸ்நானத்துக்கு பயன் படுத்தி
கொள்ளலாம். அதனால், சிவப்பான எண்ணெயைக் கொட்டி
விட வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. பசுமையான எண்ணெ
யை வைத்துக்கொண்டு தலைக்கும் தடவிவர, உதிர்ந்த ரோமங்
கள் புனர் ஜென்மம் எடுத்துக் குபுகுபு வென வளர ஆரம்பிக்கும்.
ஆகவேதான் மருதோன்றி என்ற காரணப் பெயரும் வந்திருக்க
லாம். தலையில் பூச்சி வெட்டால் திட்டுத்திட்டாக வழுக்கை
ஆகி விட்டவர்களுக்கும் தொடர்ந்து மேற்படி தைலத்தை தடவி
வர ரோமம் முளைத்துள்ளது குறிப்பிடதக்கதாகும். அந்த கருகிய
இலையை விடாதீர், எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்
கொண்டு, புண், ரணம் இவைகளுக்கு மேற்படி எண்ணெயில்
குழைத்து தடவி வரலாம்.

நாட்டு வைத்தியர்கள் பாஷாணங்களையும், உலோகங்
களையும், செந்தூரங்களையும் செய்யும் போது. அழவண இலை
எங்கு இருந்தாலும் அலைந்து தேடி மருந்துகளை முடிப்பார்கள்.

பூவின் உபயோகம்

அழவணப் புட்பம் மணம் வீசக்கூடியதாகையால் புட்பக்
கடையில் விற்கப்படும் கதம்பங்களில் இப் பூவையும் சேர்த்துக்
கட்டுகிறார்கள். இதன் பூவை பெண்டிர் தலையில் கூடாதென்று
பெரியோர்கள் சொல்வது வழக்கம். நித்திரைப்பங்கம், தூக்கம்
வராதவர்கள் இந்த பூவைத் தலையணைக்குப் பக்கத்தில் வாசனை
வீசும்படி வைத்துப் படுத்தால் நித்திராதேவி உடனே
ஆட்கொண்டு விடுவாள். பூவிற்கு உறக்கம் உண்டாக்கும்
சக்தி உள்ளது. ஆனந்தமாகத் தூங்கவேண்டும் என்பவர்கள்
எல்லாம் நவீன காலத்தில் (நார் கோடிக் டிரக்) என்று சொல்லப்
படும் பலரக நவீன தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கி இருதயக்
கோளாறு, உடல் வலிகளை சம்பாதித்துக் கொண்டு வேதனை
அடைவதைக் கைவிட்டு, அழவணப் பூவை நாடி தூக்கம்
போடலாம். சிலர் தூக்க மாத்திரைகளை அதிகமாக சாப்பிட்டு
[illegible] (மரணம்) அது மாதிரி

நித்திராதேவி வாசஞ் செய்வதாக நமது தமிழ் நாட்டு [illegible]
நூல்களில் கூறப்பட்டு உள்ளன. தேவியின் [illegible]
பலப்பல காரணங்களுக்காக வேண்டித்தான் இருக்கின்றது.
ஆபீஸ் வேலை பார்க்கும் போது மட்டும் பக்கத்தில் வைத்துக்
கொள்ளாதீர்கள். ஆபீசில் நித்திராதேவி வந்து விட்டால்
வேறு வினையே வேண்டாமன்றோ!

காய்

இதன் உலர்ந்த காயில் நிறைய விசேடம் உண்டு. தாய்
மார்கள் இந்தக் காய்களை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் எடுத்துக்
குழந்தைகளுக்கு திருஷ்டி கழிப்பது நம் நாட்டில் வழக்கமாகும்.
அது மட்டுமல்ல! காய்களில் ஸ்ரீதேவி (லட்சுமி) வசிப்பதாகவும்
தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. கொத்துடன்
காய்ந்த காய்களைப் பறித்து பலர் வீடுகளில் உயரமாக தலைக்கு
மேல் கட்டி வைப்பார்கள். இதனால் லட்சுமி கடாட்சமும்
பெருகும் என்பது அவர்களின் கருத்து. மருதோன்றியில்
மருத்துவ பயன் மட்டுமல்ல, மாந்திரீக சேஷ்டையால் ஏற்படும்
கெடுதல் அதாவது பில்லி, சூனியம், ஏவல், பேய் பிசாசு முதலிய
பூதங்களின் கெடுதல் செய்கைகளை மரிக்கச் செய்யும் சக்தியும்
இருக்கிறது.

'மருதோன்றி கிராமந் தன்னில் மகிழ்ச்சியாய்க் கொண்டு
வந்து தீகரத் தைலம் வாங்கி தீட்டவே ஓடும் பேயே!'

இது ஒரு சித்தரின் பாடல். விஞ்ஞான காலத்தில் சிலர் இதை
நையாண்டி செய்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. பாட்டில்
கூறினபடி செய்ய முடியாவிட்டாலும் மருதோன்றிக் காய்
வைத்திருக்கும் இடத்தில் பில்லி, சூனியம், பேய் பூதம் என்றவை
களின் சேட்டைகள் பலிக்காது என்பதை திடமுடன் நம்பலாம்.
"மருதோன்றியின் விதைக்கு மாபில்லி, சூனியம், விருத்தாண்ட
பேய் பூதம் மேவும்" என்பதாக அகத்தியரே பாடியிருக்கிறாரே!
முருகனின் அருள் பெற்ற சீடனல்லவா அவர். மருதோன்றிக்
காயை தூள் செய்து 1 பங்கு, சாம்பிராணி 4 பங்கு கலந்து வீடு
களில் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் புகை போடுவதும் நல்ல
வழக்கமாகும். சகல துஷ்ட தேவதைகளும் நடு நடுங்கிப்
பதுங்கிவிடும் என்பது நம் முன்னோர்கள் கண்ட உண்மை.

மருதோன்றி அஷ்ட கர்ம மூலிகைகளில் ஒன்று என்று
அதர்வண சாஸ்திரத்தில் கூறியிருப்பது இங்கு (பூத மாரண
[illegible] குறிப்பிடத்தக்கதாகும்).

புராண வரலாறு

நவக்கிரகங்களில் சனிபகவானுடைய சக்தி மிகப்பெருமை வாய்ந்ததாகும். சனி பகவானுடைய பிரிய மூலிகைகளில் அழவண மரமும் ஒன்று. தசாபுக்திகளில் சனி பகவானின் கெடுதல் பலன் தரும் சமயம் அழவண மரத்தைச் சுற்றி (சனிக் கிழமைகளில்) வணங்கி வருவதால் 'தலைக்கு வந்த ஆபத்து தலைப்பாகையோடு போகும்' என்று பெரியோர் சொல்வது உண்டு. வன்னி மரத்துக்கு அடுத்தபடியாக அழவண மரம்.

வேர் பட்டை

கால் ஆணிக்கு அழவண இலை பலன் தராதபோது இதன் வேரையும், வேர் பட்டையும் அரைத்து கட்டிவர குணமுண்டு. இது போல் வேர் பட்டையை பால் விட்டரைத்து வெண்குட்ட ரோகங்களிலும், ரணம் தோன்றிய காலத்திலும் அவைகளுக்குத் தொடர்ந்து போட்டு வரலாம். சர்மம் வெளுத்த இடம் நிறம் மாறி விடும். காலில் காணும் கரப்பான், அடை அடையாக அழுக்குப்பிடித்த புண்கள் இவைகளுக்கு வேர்ப்பட்டை 2 பலம் தூள் செய்து 5 பலம் தேங்காய் எண்ணை கலந்து வைக்கவும். கால் பலம் மிருதாசிங்கு (இது கடைச்சரக்கு) தூள் செய்து 1 பலம் விளக்கெண்ணையுடன் கலந்து 1 மணி நேரம் சென்ற பிறகு யாவையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு கோழி இறகினால் தடவிவர 'வீப்பிங் எக்ஸிமா' என்று சொல்லக்கூடிய நீர் ஒழுகும் கரப்பான் குணமாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வாசகர்களே! ஒரே மரத்தில் ஸ்ரீதேவியும் மூதேவியும் வசிக்கும் தெய்வ மூலிகையைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டீர்கள். மேல் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் பற்றுடைய நம் நாட்டு சகோதர சகோதரிகளுக்கும் மனம் மாற வேண்டுமானால் மருதாணி மூலிகை தான் சரியான மந்திரம். தெய்வ சக்தியுள்ள மூலிகையை நம்புவார்களா?

*

மாதுளஞ் செடி

(மாதுளை)

மாதுளம் பழம் தெரியாத மாந்தர்கள் இல்லை என்றே துணிந்து கூறலாம். மா என்ற எழுத்துக்கு அகராதியைப் புரட்டினால் பல விஷயங்களைக் காணலாம். அது போல் மாதுளம் செடிக்கும் மகிமை உண்டு. மருதோன்றியை அறிமுகப் படுத்த மாதுளம் செடியைத் தானே உதாரணம் காட்டினேன். மாதுளம் பழம் என்றாலே சிறுவர்களுக்குக் கொண்டாட்டம். கிராமங்களில் சுவர் ஏறிக் குதித்தும் செடியிலுள்ள காய்களையும் விடாமல் பறித்துக்கொண்டு ஓடுவார்கள். பிடித்து அடி உதை கொடுத்தாலும் சந்தோஷமாக வாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். "மாதுளம் பழம் இல்லையென்றால் பார்வையே இல்லை" என்று குறைபட்டுக் கொள்ளும் பிரபல பழ வியாபாரிகளும் உண்டு அல்லவா? பழம் வெடித்து அதனுள் இருக்கும் சிவந்த மணிகள் கனல் வீசும் அழகைக் கண்டு யார்தான் மயங்க மாட்டார்கள். கடுகடுத்து வெடிக்கும் முகங்களெல்லாம் மாதுளம் பழத்தைக் கண்டால் புன்னகை கொள்ளும்.

"வெடித்து வீழ் பழத்தை வாங்கி மெல்லியசீலைகட்டி
கடுக்கென பிழிந்துக்கொண்டு கண்டு சர்க்கரை
யும் - கூட்டி
குடித்திட வெப்புமாறும் குளிர்ந்திடும் அங்கமெல்லாம்
வடித்தநன் மொழியினளே! மாதுளம்பழத்தின் சாறே'

தேரையர் என்ற சித்தர் பாடலில் காணலாம்.

இந்த செடியின் உபயோகத்தைப் பற்றி வாசகர் கவனத்திற்கு கொண்டு வருவதும் மிக அவசியம். சிறுமர வகுப்பைச் சேர்ந்தது இது. இந்தியாவெங்கும் வீடுகள், தோட்டங்கள் எங்கும் வைத்து பயிராக்கப் படுகிறது. மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் பயிராகிறது. இதன் இலை, கொழுந்து. பூ. பிஞ்சு, பழம், விதை, மரப்பட்டை, வேர்பட்டை யாவும் மருத்துவப்

[illegible] இதில் புளிப்பு, இனிப்பு என்ற இரு வகை இருந்தாலும் புளிப்பு மாதுளை செடியின் உபயோகம் சிறப்புடையது.

இதன் பொதுக் குணம் யாதெனில் நீராகப் போகும் மலத்தைக் கட்டி மலக்குடலுக்கு பலத்தை தரும். மாதுளையில் துவர்ப்பு செய்கை மிகுதியாக இருப்பதால் உடல் கட்டும், ரத்த புஷ்டியும் பலமும் உண்டாகும். உஷ்ணம் மிகுதியால் வரும் சகல பேதிகளும், ரத்தபேதி, சீதமாக கழியும் மலங்கள் யாவற்றையும் கட்டி குணமாக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு.

பூவின் உபயோகம்

(1) பித்தம் அதிகரித்து அதனால் உண்டாகும் வாந்தி மயக்கம், உஷ்ணம், ஆசனக் கடுப்பு, வயிற்றைக் கடுத்து அடிக்கடி மலம்போகும் உணர்ச்சி, மலம் சென்ற பிறகு எரிச்சல் மலத்துடன் ரத்தமும் கலந்து போகும் ரத்த மூலமும் சிவப்பான இதன் பூக்களை பிழிந்த சாறு அரை அவுன்ஸ், கல்கண்டு அளவுடன் சேர்த்து தினமும் 2 வேளை கொடுத்து வர மேற்குறிப்பிட்ட வியாதி குணமாவதுடன், ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் விர்த்தி செய்து புஷ்டியையும் உண்டாக்கும். பூவை 10 எடுத்து ஒரு குவளை தண்ணீருடன் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக சுண்டவைத்து சிறிது கல்கண்டு சேர்த்தும் மேற்கண்ட வியாதிகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

(2) மூக்கில் ரத்தம் வரும் பீனிச வியாதிகள், மற்றும் கபாலத்தில் உஷ்ணம் தாக்கி அதனால் ஏற்படும் ரத்தம் கொட்டுதலுக்கும் மாதுளம் பூச்சாறு - அருகம்புல் சாறு சமமாக வேளை ஒன்றுக்கு அரை அவுன்சு விதம் தினம் 3 வேளை குடித்து வர குணமாகும்.

(3) நாள்பட்ட பேதிகளும், சயரோக நோயாளிகளுக்குக் காணும் பேதிகளுக்கும் உலர்த்திய மாதுளம்பூ, வெள்ளைக் குங்கிலியம், கசகசா, ஏலக்காய் இவைகளை சரி எடை எடுத்து சூரணம் செய்த பின் ஒன்றாய் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று மிளகு அளவு நெய், பால் அனுபானங்களில் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட குணமாகும்.

(4) உலர்ந்த பூ கால் பலம், மரப்பட்டை அரை பலம் இரண்டு குவளை தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி இறக்கிய பின்

[illegible] ரத்தான் கலந்து இளஞ்சூடாகவே [illegible] விழுங்க முடியாத வலி யாவத் [illegible] சாத்தியமாகும். [illegible] இந்த [illegible] கொண்டு ஆசனக்கடுப்பு ரணம், [illegible] கழுவி வர ரணங்கள் யாவும் ஆறி வரும்.

(6) [illegible] வேம்பு மூன்றும் சமமாக எடுத்து தனியாக இடித்து பின் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் மூன்று தடவை 5 [illegible] அளவு பாலுடன் கலந்து கொடுக்க ரத்தமாகவே போகும் மூத்திரம், ரத்தமூலம், சீதம், ரத்தம்கலந்து காணும் பேதி இவைகள் நிற்கும்.

மாதுளம் பிஞ்சு

புளிப்பு மாதுளை பிஞ்சு குணம் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் மிக்க சிறப்பாக எழுதியுள்ளதை "மலக் கழிச்சல், சீதத்தால் வந்த கழிச்சல், சலக்கழிச்சல், சோரியாற்சாரும் பல கழிச்சல் மாறும் புளிப்பான மாதுளம் பிஞ்சால்" என்ற அகத்தியர் பாட்டினால் அறியலாகும். பேதி எந்த விதமானதானாலும் எவ்வளவு நாட்பட்டதானாலும் கவலையே வேண்டாம். புளிப்பு மாதுளைப் பிஞ்சுகளைக் கொண்டு வந்து இடித்து மெல்லிய துணியில் வைத்துப் பிழிந்து அதன் சாற்றை அரை அவுன்சு வீதம் உள்ளுக்கு தினம் இரண்டு மூன்று வேளையும் கொடுக்க பேதி கட்டும்; அல்லது பிஞ்சுகளை நசுக்கி அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு அப்படியே சாப்பிட்டும் வரலாம்.

பழம்

பழம் அழகுள்ளதைப் போலவே, அதன் குணத்திலும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். ஆகவே இதை சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை விரும்பி உண்பதில் வியப்பில்லை. எந்த தேசத்திலும் எந்த சீதோட நிலையிலும், எந்தவிதமான நோயாளிகளானாலும் சாப்பிடக்கூடிய பழங்களில் முதன்மையானது மாதுளங் கனி. இதனால் உடல் மட்டுமல்ல! உள்ளமும் குளிர்ந்துவிடும் என்பது கட்டுரை ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட பாடலால் அறியலாம். இதன் குளிர்ச்சியால் சீதளம் உண்டாகாது. 'மாதுளங் கனி இரசாயனம்' என்ற ஆயுர்வேத மருந்து இக்கனியால் தயாரிப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

புழு வெட்டு

சாதாரணமாக தலை, கண் இமை, புருவம், [illegible] உள்ள தாடி; மீசை இந்த இடங்களில் [illegible] உதிரும். அவ்விடங்களில் தடிமச்சல் உண்டாகி [illegible] ரோமம் வளராமல் சொட்டை விழுந்து விடும். இதற்கு புழு வெட்டு என்று நம் நாட்டு வழக்கப் பெயர். இதை [illegible] விட்டு விட்டால் அதிகரித்து அவ்விடங்களில் கண்களுக்குத் தெரியக்கூடிய சிறு புழுக்கள் காணும். இவைகளுக்கு எல்லாம் ராஜவைத்தியம் புளிப்பு மாதுளம் பழரசம் ஒன்றே சிறந்தது.

முறை விபரம் :— பழுத்த புளிப்பு மாதுளம் பழத்தை பிழிந்து எடுத்து மேற்படி ரசத்தை சூடேற அந்த இடங்களில் தினம் இருமுறை காலை மாலை தேய்த்து வர அரிப்பு 3 நாளில் குணமடையும். தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்துவர முடி விழுந்த இடங்களில் ரோமம் மீண்டும் வளர ஆரம்பிக்கும்.

கண்ணுக்கு மை

பழ ரசத்தை சுத்தமான மெல்லிய வெள்ளை பருத்தித் துணியை எடுத்து அதில் மேல்படி ரசத்தை நனைத்து நிழலில் காயவைத்து காய்ந்ததும் சுத்தமான சிற்றுமணக்கெண்ணெயில் நனைத்து தோய்த்து மேற்படி துணியை கொளுத்த சாம்பலாகும். சாம்பலை மீண்டும் சிறிது விளக்கெண்ணெய் கூட்டி குழைத்து மையாக்கி பத்திரப் படுத்தவும். இதை (குமரி டெக்ஸ்) மை போலவே கண்ணுக்கு தீட்டிவர கண் குளிர்ச்சியாகி, கண் எரிவு தமைச்சல், நீர் வடிதல் யாவும் நீக்கி கண்களைப் பாதுகாக்கும்.

பழ ரசம்

உடல் மெலிந்த நோயாளிகளான க்ஷயரோகிகள், டயாபடீஸ் என்ற மதுமேக நோயாளிகள், ஜீரண உறுப்புக்கள் தாபிதமடைந்து செரியா மந்தமுடைய வியாதியஸ்தர்கள், அதிக உஷ்ணத்தால் குடல் பலஹீனமாகி தீராத பேதிகளில் கொண்டு வந்து விடும் நோய்களிலும், உடல் உழைப்பாலும் மன உழைப்பாலும், திரேக உஷ்ணம், பித்தம் அதிகரித்து வாந்தி, விக்கல், வாய்நீர் சுரப்பு, காதடைப்பு, சுரங்கள் மயக்கம் குமட்டல், நெஞ்சு எரிவு, கபால உஷ்ணங்கள், கண் எரிச்சல், [illegible]

...செய்வோர். இரும்பை தொட்டு ... வரையில் மாதுளம் ... பருகி வந்தால் ஆரம்பிக்க இருக்கும் வியாதி ... தடுத்து, மருத்துவ செலவு மிச்சப்படுவதுடன் உடல் சூடு தணிந்து, சரீர வனப்பும் அழகும் உண்டாகு ... ஐயமில்லை! வாய்க்கு ருசியாகி பின் கெடுதலைத் தரும் கொய்யாப்பழம், சீதாப்பழம், கொடுக்காய்ப்புளி முதலியவைகளுக்கு பதில் மாதுளம் பழம் சாப்பிடுங்கள்.

பழத்தோல்

பழம் சாப்பிடுபவர்கள் தோலை வீசி எறிந்துவிடாதீர்கள். பழத்தைவிட இருமடங்கு அதன் தோலுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். பழம் சாப்பிடு முன் தோலை பத்திரப்படுத்துங்கள். மேற்படி தோலை நன்ருக வெய்யிலில் காயவைத்து இடித்து தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக் கொண்டால் மாதுளம் பிஞ்சு, மாதுளம்பூ, இவைகளுக்குச் சொல்லி வந்த குணம் இதற்கும் உண்டு. இந்த செடி சுலபமாக கிடைக்காதவர்களுக்கு பழத்தோல் உதவுமே! தோல் சூரணம் 10 அரிசி எடையுடன் சம எடை சுக்கு, மிளகு, சீரகம் தூள் செய்து நெய், வெண்ணெய் அனுபானங்களில் உட்கொள்ள நல்லது. ரத்த, சீத பேதிகளை நிறுத்த 5 அரிசி எடை ஜாதிக்காய் தூளுடன் நெய் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்.

விதை

பழத்தை அருந்துபவர்கள், விதையை உபயோகமற்றது என்று நினைத்து வெளியே போடவேண்டாம்.

(1) ரத்தமில்லாது வெளுத்துப் போன உடலுக்கு இதன் விதையை மென்று தின்று வந்தால் உடம்பு சிகப்பு நிறமாக மாறும். தொடர்ந்து 20 நாள் செய்யவேண்டும்.

(2) விதை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 அரிசி அளவு தினம் 2 வேளை பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர்த்தாரை எரிச்சல் அடங்கும். நீற்றுப்போன சுக்கிலத்தை கெட்டிப்படுத்தி தாதுவை உற்பத்தி செய்யும்.

ஆகவே இதன் விதையை சித்தர்கள் மருத்துவத்தில் ... உபசாரக்காகச் சேர்ப்பதும் நாட்டு

மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை

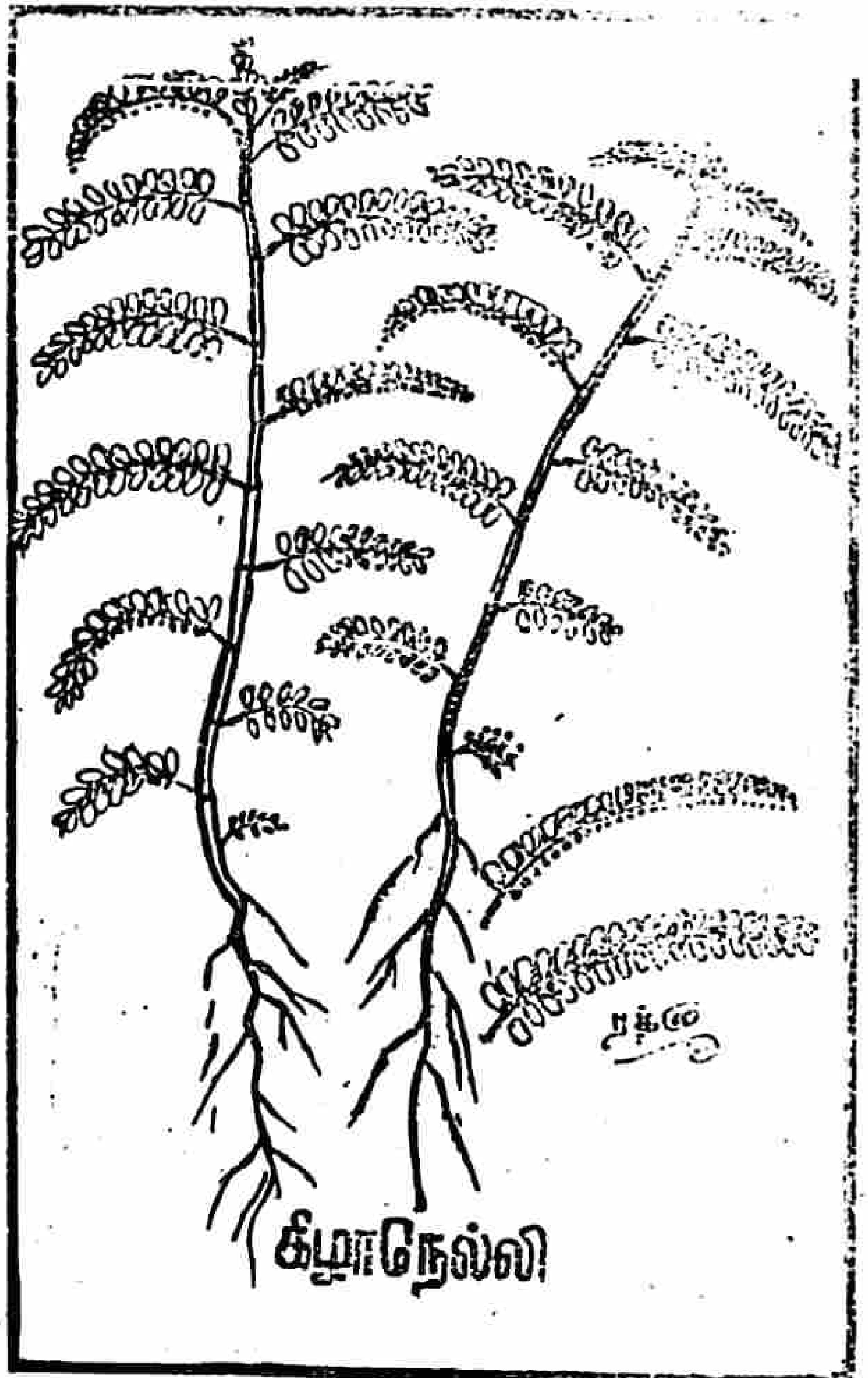
(1) இவைகளின் குணம் வயிற்றில் புழுக்கள், கிருமிகள் ஆகியவைகளைக் கொல்லும் சக்தி உடையது. வயிற்றிலுள்ள குடல் புழுக்கள் வெளிப்பட இதன் வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை நிலாவிரை, பிஞ்சுகடுக்காய் வகைக்கு அரை பலம், சுக்கு அரை பலம் எடுத்து யாவும தூள் செய்து இரண்டு குவளை தண்ணீரில் போட்டு ஒரு குவளையாக காய்ச்சி பெரியோர்கள் ஒரு வேளை தினம் 1 குவளை, சிறுவர்களுக்கு அரை குவளை, குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மூன்று சங்களவு கொடுத்தால் இரண்டொரு தரம் மலம் போகும். அத்துடன் மலக்கிருமிகள் யாவும் வெளியில் வந்து விழும். இப்படி வாரம் 1 முறையாக நான்கு தடவை செய்தால் போதும். வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் அடியோடு ஒழியும். கடைகளில் விற்கும் நாக்குப்பூச்சி மாத்திரைகளில் சில பல உபத்திரவங்கள் ஏற்படுவது போல கெடுதல் இல்லாத நம் நாட்டு முறை இதுவே.

(2) புத்திர பாக்கியம் இல்லையே என்று ஏங்குபவர்களில் பெண் மலட்டுத்தனம் உடையவர்களுக்கு பழ விதைகளையும் முற்றிய மரப்பட்டைகளையும் சமஎடை வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளை கால் ரூபாய் எடை இரண்டு வேளை வெந்நீரில் 90 நாள் சாப்பிட்டு வரலாம். இதனுல் புத்திர பாக்கியம் ஏற்படுவதுடன் கர்ப்பாசய ரோகங்களைப் போக்கி வலுவை உண்டாக்கும். வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, விதை இம் மூன்றையும் மேற்படி முறையாகவும் செய்து கொடுத்து வர கருத் தரித்து குழந்தை பிறந்துள்ளது.

கீழாநெல்லி

கீழாநெல்லியைப் பற்றி எழுதவேண்டுமென்று அநேக வாசக நண்பர்கள் எழுதிக் கேட்டு இருக்கிறார்கள். நெருஞ்சில் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட ஒரு முறையில் தொட்டு விட்டிருக்கிற படியால் அது ஒரு அரை குறையாக இருக்கிறது என்பது பலர் அபிப்பிராயம். கீழாநெல்லியை கீழான வயது உடையவர்கள் (வாலிபர்கள்) தான் கேட்டு இருக்கலாம் என்பது எனது ஊகம். யௌவனத்தில் பருவத் துடிப்பில் பல தப்புத் தண்டா வேலைகளை செய்து விட்டு, பின் பலத்தையும் — பணத்தையும் இழந்து இளமையில் முதுமை அடைந்த வாலிபர்களும் உண்டல்லவா? தூய்மையான இளம் வாலிப உள்ளங்களைக் கெடுக்க பாழாய்ப் போன 'லவ்' காதல் நாடகங்களும், சினிமா, சங்கீதம் என்று தொலையுமோ? அன்று தான் நாடு நலம் அடையும் என்பது பல பெரியோர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். கீழாநெல்லி கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைப் போக்கி வாலிபத்தில் வந்த கிழத் தன்மை போக்குமோ? என்ற நினைப்பில் தான் என்னை எழுதத் தூண்டுகிறார்கள் போலும்! இதுவும் உண்மையே.

கீழாநெல்லி குப்பைமேனியைப் போலவே, மிக எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதே. சில இடங்களில் இவை இரண்டும் கலந்து காணலாம். வயல்களிலும், வாய்க்கால் ஓரங்களிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும் 1 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இதன் இலைக்காம்புகள் போலவே நீண்டு இரு பக்கமும் பசுமையான இலைகள் வரிசையாக சிறு துவரம்பருப்பு அளவு இருக்கும். இது பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்ததால் கோடைக் காலத்தில் காணுவது அரிதாமே. ஒரு செடிக்கு மூன்று முதல் ஆறுக்கும் மேலாக இலைக் காம்புகள் சுற்றி கிளைகள் விட்டு இருக்கும். இலைகளுக்கு அடிப் புறமாக காம்புகளில் வரிசையாக சிறிய அளவு காய்கள் காய்த்து இருக்கும். இலைகளுக்கு கீழே காய்த்திருப்பதாலும் இந்தச் செடியின் சக்தி, மர நெல்லிக்கு (கபால சக்தி) ஒத்த குணமுடையதாக இருப்பதாலும், இதற்கு கீழா நெல்லி, கீழ்க்காய் நெல்லி என்ற பெயர்கள் வந்து இருக்கக்கூடும்.



[illegible] நின்று உலக [illegible] சேவை செய்து புகழும் பெருமையும் அடைகிறார்கள். சிலர் பலரோடு சேர்ந்து மக்களுக்கு உழைத்து சமூகத்தை சீர்திருத்தம் செய்கிறார்கள் அல்லவா? இது மானிட வர்க்கத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் மூலிகை வர்க்கங்களுக்கும் உண்டு. முக்கியமாக கீழாநெல்லியுடன் வேறு பல மூலிகைகள் சேரும் போது தான் இதன் பெருமை சிறப்பாக அமையும். ஆகையால் கீழாநெல்லியை "மூலிகை நண்பன்" என்று சொன்னாலும் மிகையாகாது

பொதுக் குணங்கள்

மூத்திர ரோகங்களில் நெருஞ்சிலைப் போலவே வேலை செய்து சிறுநீரை வெளியேற்றும், வீக்கங்களைக் கரைத்துவிடும். கண் ரோகங்களில் பொன்னாங்கண்ணி, மூக்கிரட்டை போலவும் காமாலை, பித்த பாண்டு வியாதிகளில் கரிசலாங்கண்ணி போல உதவும் குறிப்பிட்ட அவயவங்களில் தான் இது வேலை செய்யும் என்று வரையறுத்துக்கூற இயலாது. நீரிழிவு வியாதிகளில் ஸ்திரீ ரோகங்கள் சம்மந்தப்பட்டு சிக்கலாகும் மூத்திர தடையை நீக்கி வீக்கங்களைக்கரைக்க உதவும். உடல் சூட்டை தணித்து குளிர்ச்சியைத் தரும்.

உபயோகங்கள்

(1) கீழாநெல்லி காம்புடன் கூடிய இலையும் வேரும் சமமாக ஒரு பலம் நாலு மிளகு சேர்த்து நசுக்கி இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி, அந்த தினம் மூன்று வேளை பருகி வர உஷ்ணம், சுரம், தேக எரிச்சல் யாவும் குணமாகும்.

இலையை மட்டும் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து குப்பைமேனியைப் போல சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் தீர மேலே தடவி குளித்து வரலாம்.

கீழாநெல்லி, மூக்கிரட்டை, பொன்னாங்கண்ணி இவைகளின் இலைகளை சமமாக எடுத்து மை போல அரைத்து நெல்லி அளவு காலை, மாலை நீராகாரம் (அ) புளித்த மோருடன் 45-நாள் சாப்பிட மாலைக்கண், பார்வை மங்கல், புகை படலம் போல் காணுதல், ஆரம்ப (கேடராக்ட்) சாலேஸ்வரம் ஆகியவைகள் [illegible] கீழாநெல்லி, பொன்னாங்கண்ணி, சம பாக

கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்து [illegible] தலைக்கு எண்ணெய் ஸ்னானம் வாரம் இருமுறை [illegible] பார்வை குறை நீங்கும்.

சீதபேதிக்கு பல முறை இருந்தாலும் கீழாநெல்லி இலை பசுமையாக, மாதுளங் கொழுந்து இலை சரிபாகமாக எடுத்து அரைத்து மோர், தயிர் இவைகளில் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாளிலேயே குணமாகும். இவை யாவும் நம் நாட்டு வழக்கத்தில் இருக்கும் வழிமுறைகளே யாகும்.

(2) பெண்மணிகளுக்கு காணும் சூதக பெரும்பாடு உதிரமாகவே நிற்காமல் போகும் கர்ப்பாசய ரோகங்கள். வெள்ளை படுதல், அதனால் உடம்பு வர வர மெலிந்து போகும் சகோதரிகளுக்கும், மாதவிடாய் சரிவர காணாது தாமதமாகவோ (அ) அடிக்கடி காணுவது போன்ற உபத்திரவமுள்ளவர்கள், கீழாநெல்லி வேர், அசோக மரப்பட்டை, அத்திமரப்பட்டை இவை மூன்றும் சமஎடை நிறுத்தி எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திர காயத் தூள் செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு ரூபாய் எடை காலை மாலை வெந்நீருடன் 20 முதல் 40 நாள் சாப்பிட்டு வர மேற்குறிப்பிட்டவைகள் குணமாகிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

(3) காமாலை நோய்கள் எந்த விதமானதானாலும் சரி, கவலை வேண்டியதில்லை. சிறுவர்களாயினும், பெரியோர்களாயினும் எளிய முறையில் பணச்செலவு இல்லாமல் அபாயமற்ற இம் முறை சிறந்த பலன் தரும். அதிகவிலை கொடுத்து அந்நிய ஊசி மருந்துகள், மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் குணமாகாதவை கீழாநெல்லியால் குணமாகியுள்ளது. இதோ முறை விபரம் :— கீழாநெல்லி இலை, கரிசலாங்கண்ணி, தும்பைச் செடி இலை (வெள்ளைப்பூ உடையது) இவைகளின் பசுமையான இலைகள் சம பாகமாக எடுத்து மைபோல அரைத்து காலை மாலை பசும் பாலுடன் பெரியோர்களுக்கு புன்னைக்காய் அளவும், சிறியோர்களுக்கு கெச்சக்காய் அளவும், குழந்தைகளுக்கு ஒரு சுண்டைக்காய் அளவும் 10 நாள் வரை கொடுத்து காரம், புளி நீக்கி பால் சாதம், மோர் சாதம் சேர்த்து அரை உப்பு வறுத்து சேர்த்து பத்தியமாக இருக்க காமாலை கூண்டோடு ஒழிந்து போகும்.

(4) மண்டை பீனிச ரோகங்கள், ஓயாத தலைவலி, சதா மூக்கில் நீரொழுகுதல், குடைச்சல்களுக்கு கீழாநெல்லி, வேலிப் பருத்தி (உத்தாமணி), குப்பைமேனி இவைகளின் ரசத்தை எடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணெயுடன் காய்ச்சி, மூக்கில்

[illegible] தலை காட்டாது. இம் மூன்றும் [illegible] அரைத்து வஸ்திரகாயத்தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு பொடி போடுவது போலவும் மூக்கில் நசியமிட்டு [illegible] தலை மண்டை சம்பந்த ரோகங்களுக்கு சிறந்த முறை இதுவே.

(5) முழங்கால் [illegible], கீல்வாயு, கெண்டைக்கால் சதை பிடிப்பு முதலிய நோய்களுக்கு கீழாநெல்லி, வாதமடக்கி (வாத நாராயணன் மூலிகை) இவ்விரண்டு இலைகளையும் உலர்த்தி தூள் செய்து வேண்டும்போது விளக்கெண்ணெயில் கொஞ்சம் போட்டு இரும்புக் கரண்டியில் காய்ச்சி வலியுள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நெருப்பில் காட்டிவர நோய்கள் சாந்தமாகிவிடும்.

(6) நம் நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்களின் கையில் தான் இருக்கிறது. எண்ணற்ற வாலிபர்கள் இளமை பொங்கும் குருதியை மணமாகாப் பருவத்தில் உள்ளக் கிளர்ச்சிகளுக்கும், மனோவிகாரங்களுக்கும் அடிமையாக்கி பற்பல சேஷ்டைகளால் பலமிழந்து, அழகு குன்றி நடைபிணம் போல் தவிக்கின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! "பட்டால் தான் தெரியும்" என்னும் பழமொழியைப் போல, பின்னால் விளையும் துன்பங்களை எண்ணி வேதனைப் படுகின்றனர். வாலிப சகோதரர்களே! கவலைப்பட வேண்டாம்.

சித்தர்களில் ஒருவரான அருணகிரிநாதர் கூட முதலில் காதல் களியாட்டங்களில் தன் உடம்பை பாழாக்கிக்கொண்டு, பின் முருகன் அருள் பெற்று பல மூலிகைகளை தெரிந்து குணமாகி, திருப்புகழைப் பாடியுள்ளார் என்பது வரலாறு. எனவே நீங்களும் கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைப் போக்க கீழா நெல்லியைப் பாருங்கள். ஸ்வப்பன ஸ்கலிதம், பால்யசேட்டை அடிக்கடி காதல் கதைகள், சினிமா நாடகங்கள் இவைகளைப் பார்ப்பதால் மனம் விகாரம் பட்டு தன்னிச்சையாகவே தாது மல மூத்திரங்களுடன் வெளியேறி குழிந்தகண், ஒட்டிய கன்னம் நெற்றி சுருக்கமடைந்து வாலிப கிழவர்களாக தோற்றமளிக்கும் உருவத்தை மாற்றி இளமை திரும்பவேண்டுமானால் கீழாநெல்லி இலை, ரத்னபுருஷ் என்ற ஓரிதழ்தாமரை (இதுவும் வயல்வெளி களில் காணும் பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. சுவைத்தால் குழகுழப்பாக இருக்கும்) இவை இரண்டையும் அரைத்து நெல்லி அளவு வெறும் வயிற்றில் காலையில் சூர்யோதயத்திற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி 45 நாள் சாப்பிடவேண்டும்.

தினமும் இலை பச்சையாகவே கிடைக்காதபோது [illegible] சேகரித்து உலர்த்தி தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு [illegible] எடை காலை மாலையாக சாப்பிடலாம். மீண்டும் உடல் வலுத்து வாழ்க்கையே இதனால் புனர்ஜென்ம மெடுத்தது போலாகும். செய்து பாருங்கள்! ஆனால் மறுபடியும் தவறு செய்து சேற்றை பூசிக்கொள்ளாதீர்கள்.

(7) காதில் சீழ் வடிதல் எந்தவித சிகிச்சையினாலும் நிற்காமல் ஒரே துர்நாற்றமடிக்கும் போதும், காது நோய் அடிக்கடி உபத்திரவம் செய்தபோதும் பீனிச வியாதிக்கு 4-ல் குறிப்பிட்ட மூன்று மூலிகைகளின் சாறும் அத்துடன் பனைஒட்டி (பனை மரத்தில் முளைக்கும் புல்) மூலிகைச் சாறும் சேர்த்து அதன் அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு தினம் மூன்று வேளை காதில் விட்டுவர 1 முதல் 15 நாளைக்குள் ஓயாமல் சீழ் வந்த வியாதிகளும் நின்றுபோய் விட்டிருக்கிறது.

(8) பித்தத்தினால் கல்லீரல் பழுதடைந்த வியாதிகள், பாண்டு, சோகை, ரத்தமில்லாமல் வெளுத்துப்போன உடம்பு குணமாக வேண்டுமானால் கீழாநெல்லியும் கரிசலாங்கண்ணியும் சமமாகச் சேர்த்தரைத்துக் காலை, மாலை நெல்லியளவு பசும் பாலுடன் 45 நாள் விடாமல் சாப்பிட்டுவர உடம்பு தேறும்.

(9) வாசகர்களே! கீழாநெல்லியும் தெய்வ சக்தியுடைய மூலிகை! கீழாநெல்லி முற்றிய செடிக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமையில் மஞ்சள் காப்பு கட்டி தூபதீபங் கொடுத்து எடுத்து அதன் வேரை மட்டும் எடுத்து வெள்ளிக் கவசத்தில் போட்டு ஆண்களுக்கு வலது கையிலும் பெண்களுக்கு இடது கையிலும் கட்டி வைக்க அலறு பேய் என்ற பேய் ஜுரம் முறைக்காய்ச்சல் முதலியவை தீரும். மேலும் இந்த வேரை மேற்கண்டவாறு பூஜித்து எடுத்து குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இடுப்பில் கட்டி விட்டால் பூதகணங்களின் தோஷம், பைசாசங்களின் சேஷ்டை பலிக்காது என்று உறுதியாக நம்பலாம்.

"பூதமொடு பேயிரத்த போக்குகளும்
பூதலத்துள் தாழ்வாய் பணிந்தோகுந்
தப்பாது பொய்யலவே
கீழ்வாயென நெல்லிக்கே"

[illegible] விந்தையான சாதனமாகிய டெலிவிஷன் செட்டுகளை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்களே, அது போல மெருகு செட்டுகளை [illegible] கீழாநெல்லியைக் கொண்டு பண்டைய காலத்திலேயே டெலிவிஷன் செட்டுகளை தயாரித்து மக்கள் எதிர்கால கடந்தகால விஷயங்களை அறிந்துள்ளனர். அதாவது மந்திர சக்தியால் அஞ்சனம் 'மை' போட்டு பார்த்தல் இப்பொழுதும் நமது நாட்டில் எங்காவது இது மாதிரி செய்பவர்களும் உண்டு. எனவே கீழாநெல்லியின் தெய்வத் தன்மையை கண்டு மெய்ப்படியாத (தலை வணங்காத) தமிழ் மக்கள் கிடையாது அல்லவா?

செம்பரத்தம் பூ

சமஸ்கிருத மொழியில் செம்பரத்தைக்கு ஜபா என்று பெயர். இந்த புஷ்பம் ஜெபத்திற்கு உரியது. மனிதனின் மனம் உலக விவகாரங்களில் இடர்படும்போதெல்லாம் அமைதி பெற பிரார்த்தனை செய்வதிலும், இறைவன் திருநாமங்களை அர்ச்சனை செய்வதிலும் நம் நாடு சிறந்து விளங்குவதற்குக் காரணம் யாதெனில் சாந்த குணம், சமரச எண்ணம் சன்மார்க்க நெறிகளை வளர்க்கத் தூண்டுவது காய் கனி கிழங்கு, இலை, பூ வகைகளான மூலிகை தினுசுகள் என்றால் அது மிகையல்ல.

ஜெபம் என்ற செம்பரத்தை இந்தியாவெங்கும் வளரக் கூடியதொரு செடி. இந்தச் செடி பார்ப்பதற்கு கவர்ச்சிகரமாக காணப்படுவதால் வீடுகள், தோட்டங்கள், பூங்காக்களில் 'குரோட்டன்ஸ்' செடியாக வளர்த்து வருவதும் உண்டு. இந்தப் பூவிற்கு ஆங்கிலத்தில் 'ஷூ பிளவர்' என்பது பெயர். செடி ஐந்து முதல் பத்து அடி உயரம் வளரக்கூடியது. இதன் இலைகள் பசுமையாகவும். இரு புறங்களிலும் அரிவாள் போன்று வெற்றிலைக்கும் பாதி அளவு இருக்கும். இதன் பூவின் மலராத மொட்டுக்கள் சிவப்பாக நீண்டு புகையிலைச் சுருட்டு போலக் காணும் அதற்கும் சற்று வெளியே அரை அங்குல அளவிற்கு மகரந்தக் காம்பு வெளிவந்து தலைகாட்டிக் கொண்டிருக்கும் இம் மொட்டுக்கள் காலைக் கதிரவனைக் கண்டதும் தாமரை மலர்வது போலவே இதழ்கள் விரிந்து செக்கச் செவேலெனச் சிவந்து புனல் போன்று காட்சி அளிக்கும்.

இதன் கொழுந்து இலை முற்றிப் பசுமையாகிப் பிறகு பழுத்து மஞ்சள் நிறமாகிச் செடியிலிருந்து உதிரும்.

தென்காசி குற்றாலநாதர் கோவிலைச் சுற்றிப் பல அற்புத மூலிகைகள் இருப்பதால் மக்கள் அங்கு திரண்டு சென்று நீராடி நோய்களைத் தீர்த்துக்கொண்டு வருவது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அங்கு செம்பரத்தையும் நிரம்ப உண்டு. இதனை

செம்பரத்தம் பூ

பொதுக் குறைகள் — நாம் ஜெபதபங்களை இதயபூர்வமாகவே செய்கிறோம். இதன் பூவும் இதயத்தில் வேலை செய்கிறது. இருதய சம்பந்தமான பலவித கோளாறுகளைத்தடுக்க செம்பரத்தைப் பூவிற்கு அதிகாரம் உண்டு. பூவின் மகரந்தக் காம்பு தாதுவைப் பலப்படுத்தித் தளர்வைப் போக்கும். மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை மலமிளக்குவதோடு பொதுவாக வரட்சியைப் போக்கும். உஷ்ணத்தால் வந்த அழற்சிகளைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

இலையின் உபயோகம்

இதன் பசுமையான இலைகளைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து கால் படி நீரில் அப்படியே போட்டு அரை ஆழாக்காக கண்டக் காய்ச்சி சிறிது கல்கண்டு சேர்த்துக் குடிக்க உஷ்ணமாகச் சிவந்து எரிச்சலுடன் போகும் சிறுநீர் நோய்கள் தீரும்.

பூவின் உபயோகம்

மனக்கவலையால் இருதய பலவீனம் அடைந்தவர்கள் அடிக்கடி மார்பு வலியால் கஷ்டப்படுபவர்கள், இருதயம் கட்டு பிடித்தது போன்ற உணர்ச்சி உடையவர்கள் இதன் பூவை நாலு எடுத்து ஆழாக்கு நீரில் போட்டு அரை ஆழாக்காகக் காய்ச்சி அதில் பசும்பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து தினம் காலை, மாலை இரு வேளை நோய் தீரும் வரையில் குடித்துவரலாம். இது எனது கைகண்ட அனுபவமுறை. இந்தப் பூவின் கஷாயத்தை மான்கொம்பு பற்பமுடன் அனுபானமாக 15 முதல் 25 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத மார்பு நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து விடும்! அத்துடன் இருதயத் துடிப்புகளைச் சீர்செய்து இரத்தம் பாயும் பெருநாடி, நரம்புகளில் உள்ள கோளாறுகளையும் நீக்கி இரத்தத்தை சுத்தி செய்து விருத்தியும் செய்யும். (எஞ்ஜுனபிக் டோரிஸ்) என்னும் பாரிச வாய்வு இருதயத்தைத் தாக்காமல் தடுத்து விடலாம். அத்துடன் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி, எதிர்பாராத கவலை, அதிர்ச்சி தரும் செய்தி, வியாபார நஷ்டம், குறித்த பொருள் கிடைக்காததினால் சோகம், இன்னும் பல விவகாரங்களில் ஏற்படும் தொல்லைகள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும்போது செம்பரத்தைப் பூவை நம்பி காபி, டீ, புகை, லாகிரி வஸ்துக்களை நீக்கி தினம் இரண்டு வேளை 1 குவளை மேற்கூறிய முறையில் தவறாமல் 20 முதல் 40 நாட்கள் வரை சாப்பிடுவார்களானால் இருதய வியாதிகள் யாவும் சூரியனைக் கண்ட பனி

செம்பரத்தைப் பூவை நோய் மருந்துகளில் சிறந்தது என ஆக்கிய விதையர். தெய்வ அம்சம் பொருந்திய மூலிகைகளை உடல் நோய்களுக்கு உபயோகம் செய்யும்போது மிகச்ச உலையை மாசிப் புரிப்பது நல்லதல்ல. இதனால் வியாதியின் வேகமும் கடுமையாகும். விகாரமடைந்தவனைச் சாந்தப்படுத்த பிரார்த்தனை செய்கிறோம். மூலிகைகளைக் கொண்டு அர்ச்சிக் கிறோம். தெய்வ சாட்சியாக விளங்கும் மூலிகைகளை நோய் களுக்குப் பயன்படுத்தும்போது அரக்க குணமும், இரக்கமற்ற தன்மையும் உண்டாக்கும் மாமிச உணவுகளைச் சேர்ப்பதால் பலன் கிடைக்குமா? வாசகர்களே! சிந்தியுங்கள். பூவை உபயோகிக்கும்போது பூவின் நடுவே நிற்கும் மகரந்தக்காம்பை நீக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். புதிய பூவாக தினமும் கிடைக் காதவர்கள் இதழ்களைப் பறித்து மொத்தமாக சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு 10 கிராம் அளவுக்கு 5 கிராம் பாதாம்பட்டைத் தூளும் சேர்த்துப் பசும்பாலில் காய்ச்சி குடித்து வரலாம்.

மகரந்தக் காம்பு

பூவின் நடுவில் உள்ள மகரந்தக் காம்பைத் தனியாகச் சேகரித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பிரதி தினம் பாலு டன் கலந்து இரவில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் தாது பலத்தை பெருக்கி ஆண் தத்துவத்தை வளர்க்கும். ஆண் மலடு நீங்கிப் புத்திர பாக்கியம் உண்டாவதாகவும் கூறப்படுகிறது. இதை தாது நஷ்டம் அடைந்தவர்கள் தகுந்த லேகியம் பற்பங்களில் அனுபானமாகக் கொண்டு சாப்பிடுவதால், உழைப்பிற்கு உடற் சக்தியும், தேக பலமும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

செம்பரத்தைப் பூ தைலம்

இதன் பூவை மகரந்தக் காம்புகளுடன் சேர்த்து 1 பலம் பூவிற்கு 10 பலம் தேங்காய் எண்ணெய் விதம் சேர்த்து காய்ச்சி பூ கருகியவுடன் எடுத்து விட்டு எண்ணெயை இறக்கி, ஆறிய வுடன் ஒரு புட்டியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் தலைக்குத் தடவிவர தலைமயிர் நீண்டு கருமையாகவும், அடர்த்தி யாகவும் வளர ஆரம்பிக்கும். கூந்தல் வளரும் தைல முறை களில் இதுவும் ஒரு சிறந்த முறை. தலைமயிர் சரிவர வளர வில்லையே என்று கவலைபடும் அனைவரும் இதைச் சந்தேகமின்றி

பெரும்பாடு நோய்

பெரும்பாடு என்ற உதிரப்போக்குடைய தாய்மார்கள் செம்பரத்தை வேர்ப்பட்டை, இலந்த மரப்பட்டை, மாதுளம் செடிப்பட்டை இவைகளை சமபாகமாக நிறுத்து உலர்த்தி தனித் தனியாக இடித்துத் தூள்செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு விரலால் பொடி எடுப்பது போல நாலு சிட்டிகைத் தூள் காலை மாலை 4 நாள் முதல் 1 வாரம் வரையில் சாப்பிட்டுவர எத்தனை நாட்பட்டதாயினும் உதிரப்பெருக்கு நின்றுவிடும்.

எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்றுச் சுகவாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவரைக் கண்டு, முற்பிறப்பில் இவர் நல்ல பூவைக் கொண்டு பகவானுக்குப் பூஜை செய்து இருப்பார் என்று சொல்லக் கேட் டிருக்கிறோம் அல்லவா? வாசகர்களே! செம்பரத்தைப் பூவும் அம் மாதிரி பேறு பெற்ற சிறந்ததொரு சாதனம் என்பதை நினைவில் கொள்ளலாம்.

S. Thambidurai
G. Sukuma...
DHARMAPURI

பிரம்ம விருட்சம்

இந்த தலையங்கத்தைக் கண்டதும் சிலர் பிரமித்துப் போகுதல் ஆச்சரியப்படுவதற்கு இல்லை. காலப் போக்கில் மறைந்த அரிய மூலிகைகளின் தத்துவங்களை யான் வெளிப்படுத்தும்போது ஊக்கமுடன் வரவேற்று வரும் உங்களை மேலும் உற்சாகப்படுத்த புதுப் பெயர்களைத் தலையங்கமாகக் கொண்டு எழுதுவது பொருத்தமாகும் அல்லவா? தலைப்பைக் கண்டு பிரமித்துவிடாதீர்கள். பிரம்ம விருட்சமும் உங்கள் யாவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான். தென்திசை அதிபதி குமரக் கடவுள் இருக்குமிடமெல்லாம் இந்த மூலிகை மரமும் உண்டு. என்ன மரம் சொல்லுங்கள்! தெரியவில்லையா? சரி, நம் நாட்டுத் தாய்மார்களை முன்னெல்லாம் 'உன் புருஷன் பெயர் என்னம்மா? என்று கேட்கும் போது தலை கவிழ்ந்து நாணத்துடன் முந்தானையால் உடலை நன்கு போர்த்திக் கொண்டு, "அதோ தெரிகிறதே, அந்த மரத்தின் பெயர்தான்" என்று சொல்வார்கள். "ஓகோ முருகேசனா? என்று கேட்டால், "ஆமாம்!" என்பார்கள். தெரிந்ததா? அந்த மரத்தின் பெயர்! முருங்கை மரமே தான் பிரம்ம விருட்சம். சித்த வைத்திய பரம்பரையில் வந்தவர்கள் இப்படி பரிபாஷையாக குறிப்பது வழக்கம்.

இந்த முருங்கை மரம் தென்னாட்டுக்கே உரியது. "ஆண் பிள்ளையை அதட்டி வளர், முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வளர்" என்று பலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருக்கிறோமே! இதன் பொருள் என்ன? முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வராவிடில் உயரமாக வளர்ந்து காற்றடித்தால் ஒடிந்து தலைமேல் விழும். அது போல ஆண் பிள்ளையை (ஒழுக்கமாக) அதட்டி வளர்க்காவிடில் பிறகு நம்மையே அதட்ட ஆரம்பித்து விடுவான். வாசகர்களே! பெரிய எழுத்து விக்கிரமாதித்தன் கதை படித்து இருப்பீர்களே! ஒவ்வொரு பதுமை சொல்லும் கதை முடிவிலும் "வேதாளம் பழையபடி முருங்கை மரம் ஏறியது" என்று முடிகிறதல்லவா? அதிலும் ஒரு பொருள் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

[illegible] விளக்கம் தந்த ஏழை அவ்வையே இல்லை [illegible] நம் நாட்டு புதைப் பொருள்கள் என்ன என்பதை மட்டும் கவனிக்கலாம்.

பொதுக் குணம்

அடிவேர் முதல் மரப்பட்டை, இலை, காம்பு (ஈர்க்கு) பூ, காய், பிசின், விதை யாவும் மருத்துவ உபயோகமாகக் கூடியது. பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். அதே சமயம் நமது உடலிலுள்ள அன்னரசத் தாது, ரத்தம், மாமிசம், மஜ்ஜை, அஸ்தி, மேதஸ், சுக்கிலம் என்று சொல்லக்கூடிய ஏழு விதத் தாதுக்களின் உஷ்ணத்தை தணிக்க வல்லது. மூத்திரத்தை பெருக்கித் தள்ளி நெஞ்சில் உள்ள கோழையை அகற்றும். நரம்பு இசிவு நோயையும் வராமல் தடுக்கும். சுக்கில உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்து உடலைக் கட்டும் மூலிகைகளில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிப்பது முருங்கை மரமே!

இலையின் உபயோகம்

முருங்கைக் கீரையை விரும்பி சாப்பிடாத தமிழ் மக்கள் இருக்க முடியாது. அமாவாசை, கிருத்திகை தினங்களில் இதை சமைக்க தவறிவிட்டால் பெரும் மனக்குறைதான். இக்கீரையை உணவில் கொள்ள சிரசிற்கு மேல் வரும் நோய்கள், பித்த மயக்கம், கண் நோய், செரியாமந்தம், கபம் முதலியவை தீரும். இதன் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இடுப்பு வலி, வாத மூட்டு வலிக்கு ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு. நரம்பு இழுப்பால் வரும் அடிவயிறு வலி, உஷ்ணத்தால் வரும் வயிற்று வலி, மணமாகாத பருவ மங்கையர்களுக்கு ஏற்படும் சூதக வலி, வயிற்று நோய், அடி வயிற்றை இழுத்து பிடித்த மாதிரி உண்டாகும் வலிகள் ஆகியவற்றிற்கு முருங்கை இலையை இடித்து சாற்றை ஒரு சங்களவு காலை, பகல் இரண்டு வேளை அல்லது மூன்று வேளை நோய்க்குத் தக்கபடி உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் போதும். செய்து பாருங்கள்! ஆண்களுக்கு வாலிப மிடுக்கும் வீரியமும் உண்டாக வேண்டும என்று நினைப்பவர் யாவரும் தினந்தோறும் முருங்கை இலையைப் பொரியல் செய்து நெய்யில் முதல் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டுவர வேண்டும். 40 நாள் செய்து பாருங்கள்! இது நம் முன்னோர் அனுபவம்.

" தாளி முருங்கைத்தழை தூதுவளைப் பாலை வாளில் அறுகீரை
நெய்வார்த்துண்ணில் யானிவென விஞ்சுவார் போகத்தில் "

என்று அகத்தியரே கூறியுள்ளார்.

சுக்கிலத்தை [illegible] ஒரு [illegible] இப்படி [illegible] போட்டு கொண்டும் [illegible] என்னிடம் [illegible]. மேற்கண்ட [illegible] தெரிவித்துள்ளனர். [illegible] பலப்படுத்த [illegible] தாளி, முருங்கை, பசலை, அரைக்கீரை இந்த ஐந்து [illegible] ஏதாவது ஒன்றை புளி நீக்கி சமைத்து நெய் சேர்த்து [illegible] சாப்பாட்டில் மட்டும் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இல்லற [illegible] இன்பமயமாகும் என்பதில் ஐயமில்லை. [illegible] வெண்ணெய் உருகி நெய் பதம் வரும்போது முருங்கைக் கீரையை நாலு உருவிப்போட்டு இறக்கி வைப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும். இதனால் நெய் வாசனை மிகுவதுடன் [illegible] கெடாமல் பாதுகாக்கும்.

காம்பு

இலையை உருவிய பின் காம்பு நிற்கும். இதனை ஈர்க்கு என்றும் சொல்வார்கள். இவைகளை சிறிதாக நறுக்கிப்போட்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் கை, கால் அசதி, உடம்பின் வலிகள் யாவும் போக்கி சிறுநீரை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பூவின் உபயோகம்

முருங்கைப்பூவை மட்டும் பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் தாதுக்கள் பலப்படுவதுடன் தலைக்கு ஏறிய பித்த உஷ்ணம் தணிந்து கண் எரிச்சல் சாந்தமாகும். வாயில் நீர் ஊறுதல், கைப்பு ருசி மாறும். பூவைப் பாலில் காய்ச்சி தினமும் இரவில் பருகிவர ஆண்மை பெருகும்.

பிஞ்சு

சித்த வைத்தியத்தில் பத்திய பதார்த்தம் எது? என்று கேட்டவுடன் முதலில் முருங்கைப் பிஞ்சு என்றுதான் சொல்லுவார்கள் வைத்தியர்கள். நம் நாட்டில் அவ்வளவு பிரசித்தம் முருங்கைப் பிஞ்சு! எல்லாவித நோய்களிலும் பத்தியமாகச் சேர்க்கும் பதார்த்தங்களில் இதுவும் ஒன்று. தாது நட்டத்தால் வரும் சுரங்கள், எலும்புருக்கிவியாதிகள், சயரோகங்கள் முதலியவைகளில் இதன் இளம் பிஞ்சுகளை சமையல் செய்து நெய்யுடன் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

காய்

முருங்கைக் காயால் மார்பில் உள்ள சளி, கபம் போகும் என்றாலும் அதிகமாக உண்பதால் மார்பு நோய் சம்மந்தமான பித்த வாய்வு பிணிகளை உண்டாக்கிவிடும் என்பதை அறியவும்.

பட்டை

மரப்பட்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து சிற்றுமணக்கு எண்ணெயுடன் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு பேதி ஆவதற்கும், வாய்வுத் தொந்தரவுகளுக்கும் கொடுப்பது உண்டு. மரப்பட்டையையும் வெள்ளை கடுகையும் சேர்த்தரைத்து வாத வலிகள், வீக்கங்கள் மூட்டுக்களிலும் பூசி நெருப்பனலில் காட்டி வர யாவும் விலகும். இதன் வேர்ப் பட்டையை உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சுக்கு, மிளகு, சீரகம் சமமாக இடித்த தூள் இரண்டு சிட்டிகையும், வேர்ப் பட்டைத்தூள் நான்கு சிட்டிகை (பொடி எடுக்கும்) அளவு சேர்த்து ஒரு குவளை தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கிய கஷாயத்தை தினம் மூன்று வேளை கொடுக்க சீதள சுரங்கள், இருமல் கப சுரம், சனி டைபாயிட் என்னும் சன்னிபாத சுரங்களும் நீங்கிவிடும்.

பிசின்

முற்றிய மரத்தின் முருங்கைப் பிசின் "மோரைப் போல ஒழுகும்-தாதுவை தடிப்பித்து மேனி தரும்" என்பது முன்னோர் வாக்கு. பிசினை தனித்து கொடுப்பதைவிட பல மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பது தான் சிறந்தது. நம் நாட்டு சித்த வைத்தியத்திலே தாதுபுஷ்டி லேகியங்களில் முருங்கைப் பூ, பிசின், விதை இவைகளில் ஏதாவதொன்றை சேர்த்துத் தான் நமது சித்த வைத்தியர்கள் செய்வார்கள்.

முருங்கை மர வேர் முதல் பூ வரையில் யாவும் ஆராயுமிடத்து முழுக்க முழுக்க தாது விருத்தி செய்கையாகவே இருப்பதை கவனியுங்கள். அகராதியில் பிரம்ம விருட்சம் என்று இதர பல மரங்களுக்குப் பெயர் இருப்பினும் பிரம்ம சிருஷ்டிக்கு ஆதாரமானதும், பிண்டோற்பத்திக்கு மூல வஸ்துக்களான தாதுக்களையே முருங்கைமரம் நமக்களிப்பதால் பிரம்மவிருட்சம் என்ற பெயர் பொருந்தமேயாகும் அல்லவா?

உலகத்தில் எங்கு பஞ்சம் வந்தாலும் தமிழ் நாட்டில் பஞ்சமும் பசிப்பிணியும் முருங்கை மரம் இருக்கும் வரையில் வராது என்பது திண்ணம். கிராமங்களில் இம் மரம் இல்லாத வீடு இருப்பது அரிது. அதுபோல் வீட்டுக்கு ஒரு எருமையாவது அவசியம் இருக்கும். உணவு தானியங்கள் கிடைக்காத காலங்களில் முருங்கைக் கீரையை பறித்து சமைத்து சாப்பிட்டு எருமையின் மோர் ஒரு டம்ளர் பருகிவிட்டால் பசி பறந்துபோவதுடன் தான் பூராவும் உழைக்க பலத்தையும் அளித்துவிடும். இப்படி ஆதாரமாகவும் கூட இருந்து நம் நாட்டு மக்கள் பஞ்சத்தை சமாளித்து இருக்கின்றனர். கிராம மக்கள் இதனை ஒரு போதும் மறக்க மாட்டார்கள். அதனால் தான் முருங்கை மரத்தை நட்டு வளர்க்கிறார்கள். கணவனிடம் உள்ள விசுவாசத்தை இந்த மரத்தின் மூலமாகத்தான் காண்பிக்கின்றனர். ஆனால் நவநாகரீக நகர மங்கையர்களுக்கு முருங்கை மரத்தின் விசேஷ குணம் தெரியுமோ என்னவோ? "ஹலலோ! மை டார்லிங் முருகேஷ் அவ்-டு-யூ-டு" என்று ஆபிசிலிருந்து வரும் தன் கணவரிடம் கை குலுக்க மட்டும் மறக்கமாட்டார்கள். என்னே காலத்தின் அலங்கோலம்!

குறிப்பு

நாட்டு வைத்திய முறையில் விருப்பமுள்ள அனைவரும் நமது அரசாங்கம் நடத்தும் முனிசிபல் நகர பஞ்சாயத்து சித்த வைத்தியசாலைகளிலேயே நோய்க்கு மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள்! இதனால் நம் நாட்டு மருத்துவ முறைகள் மறுமலர்ச்சி அடையும். நமது அரசாங்கத்துக்கு ஆகும் அந்நிய மருத்துவச் செலவு குறைந்து, நம் நாட்டு மருத்துவத்துக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பார்கள். அத்துடன் நமது பண்டைய நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் மாறாது மீண்டும் புத்துயிர் பெறும். எந்த நோய் வந்திடினும் சித்த வைத்திய சாலைகளுக்கு செல்லுமாறு வாசக நண்பர்களைப் பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

*

வாழை

புத்தாண்டுத் தமிழ் வருடப் பிறப்பாகிய ஒவ்வொரு ஆண்டும் வாழையைப் பற்றி நினைத்துக் கொள்வது மிகப் பொருத்தமாகுமல்லவா? ஒரு சமயம் தைப்பொங்கல் மலரில் மஞ்சளைப் பற்றி எழுதியது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். மஞ்சள், வெற்றிலை, வாழை இவைகள் லக்ஷ்மிதேவி அம்சம் பொருந்திய மூலிகைகளே! வாழை மரங்களும், மாவிலைத் தோரணங்களுமில்லாதக் கல்யாண வீடுகளை நம் நாட்டில் காண்பதரிது. ஆனால் வர வர அப் பழக்கம் மாறி ஒலிபெருக்கி இல்லாத கல்யாணங்களே கிடையாது எனலாம். இதுவும் (அ) நாகரீகத்தின் விளைவு தானே! நம் முன்னோர்கள் புது வருடப் பிறப்பன்று காலையில் எழுந்ததும் கண்டவைகளைத் தின்னுமல் வாழைக்கனி, வேப்பம்பூ, மாங்காய், வெல்லம், புளி இவைகளை புதிதாகக் கொண்டு வந்து தண்ணீருடன் கலந்து பஞ்சாமிர்தம் போல செய்து நிவேதனம் செய்து, முதன்முதலில் அதைத்தான் சாப்பிடுவார்கள். வந்த நண்பர் உறவினர்கட்கு விநியோகித்து இவ் வருடம் பூராவும் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமுடன் இருப்பீர்கள் என்று வாழ்த்துரைப்பார்கள். இது நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் மிக முக்கியமானது. ஆனால் இன்று நடப்பது என்ன? நெருங்கிப் பழகிய நண்பர்கள் உள்ளூரிலே இருந்தாலும் கூட நேரில் கூறுவது நாகரீகமற்ற செய்கை எனக் கருதியோ என்னவோ, அழகிய அஞ்சல் அட்டைகளை (கிரீட்டிங்ஸ்) காசு கொடுத்து வாங்கி தபால்மூலம் அனுப்பி விடுகின்றனர். இந்த பொங்கல் புத்தாண்டும் வந்து விட்டால் வியாபாரிகள் திமிலோகப்படும். வாழ்த்துக் கடிதங்களை சுமந்து வீடு தேடி வரும் தபால்காரரை கண்டால் பரிதாபமாக இருக்கும். நண்பர்களே! இப்படியா புத்தாண்டு வாழ்த்து கூறுவது? இனியாவது வாழைப்பழம் கலந்த பஞ்சாமிர்தத்தை நேரில் கொடுத்து சுஜீவியாக இருக்க வாழ்த்துங்கள்.

"வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன்"

[illegible] வந்த திருக்

(வாழை மரத்துக்குத் தாயைக் கொன்றும் மரம் என்ற பெயரும் உண்டு. வாழைக்கன்று பெரிதாக வளர ஆரம்பிக்கும். குலை தள்ளிக் காய்த்த தாய்மரம் சாய்ந்து விடும்) தானாகவே அது விழும் முன்னே அதை மக்கள் உபயோகங்களுக்கு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளுவார்கள். அதுபோல இந்த மனித மரமாகிய தேகம் விழுமுன்னே இராமலிங்க அடிகள் போல "இறைவா இனி மறுபிறவி வேண்டேன்" என்று வேண்டிக் கொள்பவர்கள் வெகு சிலரே இருக்கக் கூடும் அல்லவா ?

வாழை மரம் பல விதங்களில் நமக்கு உபயோகப்படுகின்றது. இதில் பல ரகம் இருந்த போதிலும் நாட்டு வாழை, பொந்தன் வாழை என இரண்டு வித வாழை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. நாட்டு வாழை என்பது சமையல்களில் சேர்க்கும் வாழைக்காய், பூ, தண்டு முதலியனவாகும். பொந்தன் அல்லது மஞ்சள் நிறமான வாழைப்பழம் இவைகளை எங்கும் எளிதில் காணலாம். இதன்றி பச்சைப்பழம், ரசதாளி பேயன் பழம், மலைப்பழம், செவ்வாழை, கற்பூர வாழை என பல பிரிவுகளும் உண்டு. எனினும் எங்கும் பொது உபயோகமாகும் நாட்டு வாழை மஞ்சள் வாழை, (சுவாமிக்கு நிவேத்யம் செய்யும் பழம்) இவைகளை மட்டும் குறிப்பிடுவோம்.

வாழையின் பொது குணங்கள்

பழம் மலத்தை இளக்கும், உடலை போஷிக்கும், சூட்டைத் தணிக்கும். இலையும் பட்டையும் குளிர்ச்சியைத் தரும். தண்டும் அடிக் கிழங்கும் மூத்திரதாரைகளின் குற்றங்களைப் போக்கும். அத்துடன் பித்தசாந்தம் செய்து சிறுநீர் பெருக்கி நீரை உடைக்கும். பூ நீரைக் கட்டும். பிஞ்சு, காய் இவைகளுக்கு உடல் உரம் பெறச் செய்யும் சக்தியும் பற்பல நோய்களையும் கண்டிக்கும் குணம் உள்ளது.

இலையின் உபயோகம்

வாழை இலையின் மெல்லிய குருத்தை பிரித்து எடுத்து தீப்பட்டு வெந்த புண், வெந்நீர், கொதிக்கும் எண்ணெய் பட்ட இடங்களில் வைத்துக்கட்ட எரிச்சல் நீங்கி கொப்புளம்ஆகாமல் ரணம் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று ஆயின்ட்மென்ட் போடவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. செய்து பாருங்கள். [illegible]

யார் ஒருவர் வாழை இலையிலேயே சாப்பிட்டு வருகிறார்களோ அவர்களுக்கு தலைமயிர் கருப்பாகவே இருக்கும். சீக்கிரத்தில் நரைக்காது. வாழை இலையில் [illegible] புராண வரலாறு. வறுமை, [illegible] நீங்க வேண்டுமானால் வாழையிலையிலேயே சாப்பிடும் பழக்கம் மேற்கொண்டவர்கள் லட்சுமி கடாட்சம் பெறுவார்கள் என்பது நிச்சயம். அத்துடன் வாழையிலையில் சாப்பிடுவதால் முகம் பளபளப்பாகி அழகும் வசீகரமும் உண்டாகும். பித்த சிலேத்தும வியாதிகள் தணியும். ஆறாத ரணங்களுக்கு மெல்லிய துணியில் தேன் [illegible] தடவி மேலே போட்டு அதன்மேல் வாழையிலை கட்டி வைத்தால் தீ ரணங்கள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

பூ

வாழைப்பூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட பிரமேகம், வெள்ளை ஒழுக்கு, பித்தத்தால் வரும் பைத்தியரோகம், ஆசனக் கடுப்பு, கை கால் எரிச்சல் இவைகளைப் போக்கி தாது விருத்தியைச் செய்யும். இந்தப் பூவின் சாற்றை சிலாசித்து பற்பம், ஆமை ஓடு பற்பம், சங்கு பற்பம், நாக பற்பம் முதலிய சித்த மருந்துகளுக்கு அனுபானமாகக் கொள்ள இரத்த மூலம், உள் மூலம், சீதபேதி, தீராத கிராணி ஆகியவைகள் விலகும். வாழைப் பூ வடை உடம்புக்கு நல்லது.

பிஞ்சு

பத்திய பதார்த்தங்களில் வாழைப் பிஞ்சு மிக முக்கியம். கடுமையான பத்தியத்திற்கும் வாழைப்பிஞ்சு உபயோகப்படுத்தலாம். அத்துடன் அதிமூத்திரம், ரத்த மூலம், கடுப்பு, அடி வயிற்று ரணம் ஆகியவை தீரும்.

காய்

இதன் காயை சமைத்துண்ண ரத்த விருத்தியை உண்டு பண்ணும். உஷ்ண இருமல், பித்த வாந்தி, வாயில் நீர் ஊறுதல் பைத்திய ரோகப் பிணிகள் விலகி பசி அதிகரிக்கும்.

பழம் (மஞ்சள்)

வாழை, மா, பலா இவைகளின் பழங்கள் முக்கனி எனப்படும். இதில் வாழைக்கனி முதன்மையானது. பெரிய விருந்து [illegible]

திரு[illegible] [illegible] [illegible]பழம் அதனதன் பருவ காலத்தில்தான
கிடைக்[illegible] வாழைப்பழம் சதா காலமும் கிடைக்கக் கூடியது.
அதனால் தான் "அமுத [illegible]ன்னும் வாழைப்பழம்" என்ற
வழக்கே [illegible]ன்னவோ? நண்பர்களே! விருந்துணவு அளிப்ப
தில் நம் நாட்டுக்கு இணையான நாடே கிடையாது. விருந்து
உணவுடன் வாழைப்பழம் வைப்பார்கள். அதன் பக்கத்
திலே [illegible] [illegible] செய்து வைப்பார்கள். அப்படி
வைத்தால்தான் அமுது படைத்தவர் அறிவாளி என்று போற்றப்
படுவார். [illegible] [illegible] இல்லாமல் விருந்து வைத்தால்
விஷய [illegible]டைய பெரியோர் வாழைப்பழத்தைக் கையால்
தொடவும் மாட்டார்கள். இது பண்டைய சுகாதார பண்பாடு.
நமது நாட்டை ஆண்டு வந்த தமிழ் வேந்தர்கள் அளித்த
ராஜோபசார விருந்துகளில் முக்கனியும் வைத்து உணவளித்
தார்கள். வாழைப் பழத்திற்கு பிரண்டையும், மாம்பழத்திற்கு
மாங்கொட்டை பருப்பும், பலாப்பழத்திற்கு ஒரு தொன்னையில்
தேனும் வைப்பது நமது பழைய கலாச்சாரங்களேயாகும். இம்
மாதிரியான உயர்ந்த விருந்து, நாகரீகம் அடைந்த மேனாடு களி
லும் காணுவதரிது. அமெரிக்காவில் விருந்துபசாரம் செய்ய
வேண்டுமானால் ஒரு நபருக்கு ஆயிரம் ரூபாய் விருந்து செலவு
ஆகுமாம். மேற்படி விருந்தில் கூட இம் மாபெரும் விஷயமடங்
கிய சுகாதார விதியை கண்டு இருக்க முடியாது என திடமாக
நம்பலாம்.

வாழைப் பழ பற்பம்

வாழைப் பழத்தை நெருப்பில் போட்டுச் சுட்டால்
கரியாகாது. அது போல எவ்வளவுதான் அதைப் போட்டு
பிசைந்து கரைத்தாலும் நீராக மாறாது. இதை இரண்டையும்
நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் சாதித்து வெற்றியும் கண்டனர்!
எப்படி? பிரண்டையை மசிய அரைத்து அதனுள் வாழைப்
பழத்தைத் திணித்து (தோலுடன்) கவசம் செய்து அதன் மேல்
செம்மண் தோய்ந்த துணியை ஏழுதரம் (மூடி) கவசம் செய்து
துணி காய்ந்தவுடன் பஞ்சாணத்தால் செய்து உலர்த்திய
விரட்டி இரு [illegible] உடையது 10 விரட்டியில் காலையில்
புடமிட்டு மாலையில் பிரித்துப் பார்க்க உள்ளே பழம் சாம்பல்
நிறமாக பூத்து இருக்கும். இதை எடுத்துத் தூள் செய்து வைத்
துக் கொண்டு 2 முதல் 4 அரிசி எடை நெய், தேன் முதலான
வைகளுடன் தினம் இரு வேளை சாப்பிட்டு வர ரத்தமில்லாத
சோகை, பித்த பாண்டு, காதுகாமாலை, ரத்தமில்லாத வெளுத்த
[illegible] [illegible]ரோக்கவியாதி, கல்லீரல், மண்ணீரல் வேலைசெய்யாத

Y. Sukumar,
DHARMAPURI.

போதும், பசி[illegible] [illegible] சோம்பல் முதலியவைகளுக்கு [illegible]
[illegible]. [illegible] வாழைப்பழ பற்பம், [illegible], [illegible],
[illegible] போல வியாதிகளில் உபயோகமாகும். உடம்பில்
ரத்தத்தை விருத்தி செய்து உடலுக்கு பலத்தையும் [illegible]
சக்தியையும் கொடுக்க வல்லது. இது போல வாழைப்பழத்தை
அதன் சத்துருவைச் சேர்த்து நீரை வாங்கி [illegible] போன்ற
உலோகங்களை மடித்து உயர்தர பற்ப. செந்தூரங்கள்
செய்வதும் நம் நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கமாகும். இதற்கு
வாழைப்பழ ஜெயநீர் என்று கூறுவதுண்டு.

வாழைப் பட்டை

இலை குணத்தில் கூறிய சகல தீப்பட்ட ரணங்களுக்கும்
வாழைப் பட்டையை பிழிந்தெடுத்த சாற்றை மேற்படி ரணங்க
ளின் மேல் பிழிந்துவர ஆறும். பல அபூர்வ மூலிகைகளை இதன்
பட்டைக்குள் வைத்து கட்டி வைக்க பலநாள் பசுமையாகவே
இருக்கும். இது இயற்கை குளிர்சாதன பெட்டியாகும். கற்றாழை
நாரைப் போல் இதிலும் நார் எடுத்து துணி நெய்வது உண்டு.
இந்த துணிக்கு நார்மடி என்று பெயர். இந்த துணியை கட்டிக்
கொண்டு தான் பூஜை ஜெபதபங்களை நம் முன்னோர்கள்
செய்வது வழக்கம். பூ கடைக்காரர்களுக்கு வாழைநார் கிடைக்
காவிட்டால் திண்டாட்டம் தான்!

வாழைத் தண்டு

நம் நாட்டில் வாழைத் தண்டை வாரம் ஒரு முறையாவது
பருப்புடன் சேர்த்து சமையல் செய்து உண்பது வழக்கம். இது
உடலில் கட்டிய நீரை உடைத்து மூத்திர நீர்த்தாரைகளில்
உள்ள சிறுசிறு கற்களை அகற்றி சிறுநீர்க் குழாயை சீர்படுத்தும்.
மூத்திரத் தடை சம்மந்தமாக வரும் கடுமையான நோய்களுக்கு
வாழைத்தண்டு சாறு பல சித்த மருந்துகளுக்கு அனுபானமாக
உபயோகிக்கப்படுகிறது.

அடிக் கிழங்கு

கிழங்கையும் சிலர் சமைத்துண்பார்கள். தண்டுக்குள்ள
குணமே கிழங்குக்கும். அடிக்கிழங்கின் சாறும் தண்டு சாறு
போலவே பயன்படும். அதோடு கிழங்கு சாற்றைக் கொண்டு
வெள்ளி தாமிரம் போன்ற உலோகங்களை வெட்டையாக்கலாம்.
நம்மை வாழ்விக்க வந்த இறைவனையும் அவர் கிருபையால்
வளர்ந்து நமக்கு உதவும் தாவர செடி, கொடி மரங்களான
மூலிகைகளை எந்நாளும் நினைவுகூர்ந்து அஞ்சலி செய்வோமாக!

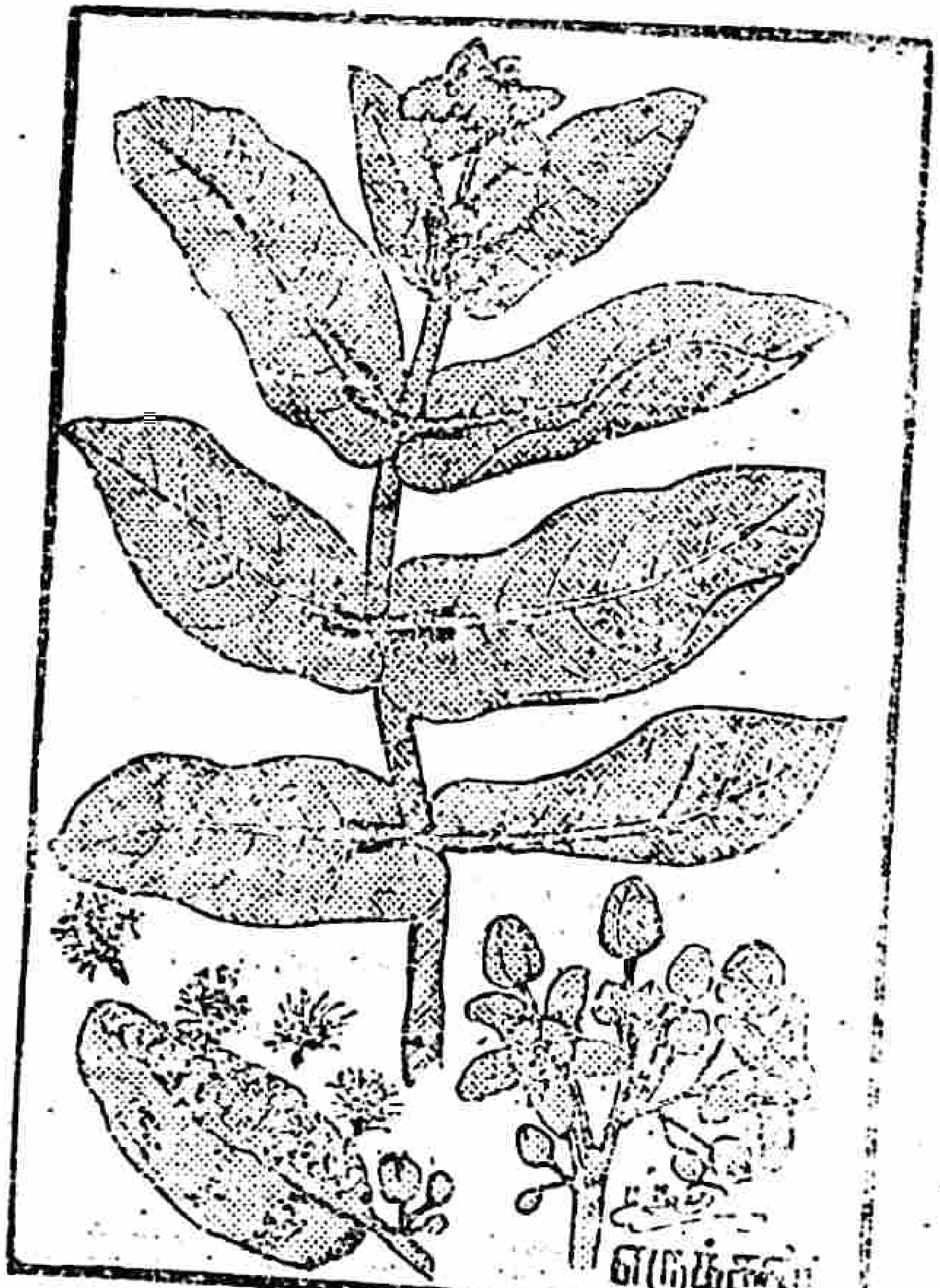
உ

ருர்கா

அருக்கன்

ஒளி மயமானதும், எரித்து சாம்பலாக்கும் சக்தியும் உஷ்ணத்தையும் கொண்ட, பிரகாசமான வஸ்துக்கு அருக்கன் என்ற வார்த்தை பொருந்தும். சூரியன் எல்லையில்லாத வெளிச்சத்தையும், பிரகாசத்தையும் உடையதானதையால் சூரியனுக்கு அருக்கன் என்ற பெயர் வந்தது. கோடி சூரியப் பிரகாசம் பொருந்திய சிவபெருமானுக்கும் அருக்கன் என்று தான் பெயர். இந்த அருக்கனுடைய சக்தி கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உண்டு. இதற்கு எருக்கன் செடி என்பது வழக்குப் பெயர். அருக்கன் செடி என்பது எருக்கனாக மருவி விட்டது.

எருக்கன் மூலிகை ஊமத்தையைப் போலவே எங்கும் ஏராளமாகவும், தன்னிச்சையாகவும் சில இடங்களில் எருக்கன் காடாகவே வளர்ந்து விடும். இதன் இலை கை அகலம் உடையதாக பசுமையும், செடி காம்பு முதல் இலைவரை பால்நிறச் சாம்பல் பூத்து இருக்கும். காம்பில் பால் சுரக்கும். இப் பூ மற்றைய பூக்களைப் போல் இல்லாமல் பல இயற்கை சித்திர வேலைப்பாடு அமைந்து காணும். காய் நீல உருண்டையாக பார்வைக்கு 'சோமாஸ்' என்ற பண்டம் போல் இருக்கும். இதில் ஒரு இனம் சிவந்த நீல நிறமான பூவையும், மற்றொன்று சுத்த வெள்ளை நிறமான பூவுமுடையது. முந்தியதை விட பிந்தியது தான் சிறப்புடையது. நீல எருக்கனைப் போன்று வெள்ளெருக்கன் எங்கும் கிடைப்பதரிது. இதன் காய் வெடித்ததும் உத்தாமணி விதை போல காற்றில் பறந்து பல இடங்களுக்குச் சென்று இனவிருத்தியாகும். வெள்ளெருக்கன் வீடுகளில் இருக்கக் கூடாது என்பார்கள். ஏனென்றால் அங்கு நாகங்களும் இருக்கக்கூடும். நாகதாளி, வெள்ளெருக்கன், புங்கமரம், தாழம்பூ புதர் இவை அடர்ந்து வளரும் இடங்களில் நாகம் குடியிருக்கும் என்பதை நம்பலாம்.



[illegible] மருந்தாக இலை [illegible] போர். [illegible] நடைபெறாது. இதன் காலை [illegible] வேனிலையும் (கற்றுவரை போன்று) [illegible] இதை மக்கள் உபயோகிக்கத் [illegible] இது பெருகிவிடும், புழுக்களையும் கொல்லும் [illegible]. சீதளம், வயாத சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளில் [illegible] உதவக்கூடியது. மேலும் பல வியாதிகளுக்கு [illegible] தரும். அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும் குணமுடையது.

இலையின் உபயோகம்

இலை ஆபத்துக் காலத்தில் வெகுவாக உபயோகமாகும்.

(1) பாம்பு கடித்துவிட்டவர்கள் உடனே ஒரு வெள்ளருக்கன் இலையை [illegible] மென்று தின்னவேண்டும் அல்லது இலையை அரைத்து [illegible] நெல்லிக்காய் அளவு விழுங்கவேண்டும். தேள் கொட்டி [illegible] துடிப்பவர்கள் ஒரு சுண்டைக்காயளவு விழுங்கி, கடிவாயில் [illegible] இலையை வைத்துக் கட்டிவிட [illegible] முறிந்து விடும். இப்படியே எலி [illegible] கடிகளுக்கும் [illegible] அளவு கொடுத்து கடிவாயிலும் கட்டலாம்.

(2) நாம் நடக்கும் போது பூமியில் ஊன்றுவது (பின்னங்கால் பாதம்) [illegible]. ஓடும்போது, வேகமாக நடக்கும் போது [illegible] பூமியைத் தாக்குகின்றது. அது சமயம் [illegible] பொருள்களோ அல்லது விஷக்கற்களோ குதிக்காலில் [illegible] பாதத்திற்குள்ளே அமுர்ச்சி கண்டு புடைத்து வீங்கிவிடும். இதைக் குதிக்காலன் என்றும் சொல்வதுண்டு. [illegible] ஆரம்பத்திலேயே தடுக்க மஞ்சள் [illegible] எருக்கன் இலைகளை சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு [illegible] எருக்கன் இலையை 2 அல்லது 3 ஒன்றாக [illegible] குதிக்காலில் சூடு பொறுக்கும் அளவு வைத்து [illegible] வேண்டும் இரண்டு நாள் காலை மாலை [illegible] ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அறுக்க வேண்டிய [illegible] அமுங்கி விடும். ஆனால் ஆரம்பத்தில் [illegible] செய்வது தான் பலனளிக்கும்.

(3) [illegible] புழுக்கள் வெளியாக இலைச்சாற்றில் [illegible] சேர்க்க

போக நினையாதவர், ஆட்டுப் புழுக்கை போல் [illegible] போகிறவர்கள் 1 அவுன்ஸ் சிற்றுமணக்கெண்ணெயில் [illegible] இலைச்சாறு விட்டு கலந்து காலையில் சாப்பிட மலக்கு [illegible] தாராளமாக போகும்.

(5) பெருவியாதி (குட்டம்) முற்றிப்போய் ரணம் [illegible] அரிப்பும் வேதனையும் தாளாமல் அவஸ்தைபடுவோர்கள் [illegible] பட்டை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து [illegible] துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து [illegible] தடவியும், இதே தூளை 6 அரிசி எடை பசுவெண்ணெயில் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிடவும். உப்பில்லாத தயிர், [illegible] சாப்பிட குட்ட வியாதி கிருமி கூட்டங்கள் உடம்பை விட்டு ஒழியும். ரணமும் ஆறும்.

(6) பழுத்த இலைச்சாறு கால்படி, நல்லெண்ணெய் கால்படி இரண்டையும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு [illegible] பலம் உயர்ந்தரக பெருங்காயம் கால்பலம், லவங்கப் பட்டை கால் பலம், பூண்டு கால்பலம் எடுத்து, பூண்டும் காயமும் நசுக்கியும், மற்றவைகளை இடித்துத் தூள்செய்து கலந்து அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் பதமாகும்தருணம் இறக்கி வடிகட்டி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது தம் [illegible] எண்ணெய். காதில் சீழ், நாற்றம், ரத்தம் வருதல், [illegible] யாத வலி, உபாதைகளால் அவஸ்தை படும்போது [illegible] துளி காதில் விட்டு பஞ்சு கொண்டு அடைத்து வந்தால் [illegible] சம்மந்தமான எல்லா வலிகளும் குணமாகும்.

காக்கை வலி

இது மனோசம்மந்தப்பட்ட நரம்புஇழுப்புவியாதி. இதற்கு நவீன வைத்தியங்களில் மருந்து இல்லை. இவ் வியாதி திடீர் என்று நோயாளிக்கே எச்சரிக்கை கொடுக்காமல் வந்து விடும். நடக்கும் போதோ, வேலை செய்யும் போதோ விழித்த போதோ தூங்கிய போதோ நேரம் சொல்ல முடியாது. மயங்கி விழுந்து, கை கால் நரம்புகள் இழுப்பதும், நாக்கு உதடுகள் கடித்துக் கொண்டு பார்வை ஒருநிலைப்பட்டு சில நிமிடங்கள் துடிக்கும். இரும்பைக் கையில் கொடுப்பதாலும், குளிர்ந்த நீரை முகத்தில் அடிப்பதாலும் சாந்தமாகி நிற்கும். பிறகு நோயாளி வழக்கம் போல் காரியங்களை கவனிப்பார். இதற்கும் எருக்கஞ்செடியில் ஒரு [illegible]

[illegible]

[illegible] செடியாக [illegible] இடங்களில் [illegible] [illegible] கிளிகள் [illegible]. இவை எருக்கன் [illegible] இடங்களில் இருக்காது. பாப்பதற்கு [illegible] [illegible] வரிவரி யாக [illegible] இவைகள் கருநீலம் கலந்த சிவப்பு நிறமாக [illegible] இருக்கும். இவைகள் இதற்கு — எருக்க [illegible]? எப்படி [illegible] [illegible]? [illegible] வெட்டுக்கிளி தங்கிய இலைகளில் இதன் [illegible] பழுப்பு வெள்ளையாகக் காணும். அந்த [illegible] மேற்படி [illegible] கொண்டு வந்து அப்படியே [illegible] இடித்து தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த தூள் [illegible] [illegible] இவைகளை உலர்த்தி இடித்த தூள் 1 [illegible] வெட்டி [illegible] தூள் 1 பலம் ஆக மூன்றை [illegible] அனுபானமாக இடித்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் [illegible] இரண்டு வேளை மூக்கில் பொடி [illegible] வரலாம். அத்துடன் இழுப்பு வலி [illegible] நசியமிட்டு வர [illegible] வலிப்பு [illegible] [illegible]. ஒரு சிலர் வெட்டுக்கிளியையே [illegible] முறையில் பயன்படுத்துகின்றனர். இது [illegible]. இதனால் குணமாகுதும் ஜீவ வதை [illegible] என்பது சிறந்த வைத்தியத்தின் [illegible]. எருக்கன் இலையில் வெட்டுக்கிளி [illegible] பயன் தராது.

எருக்கன் பூ

இப் பூவை [illegible] விநாயக சதுர்த்தி அன்று [illegible] விநாயகருக்கு அணிவித்து மகிழ்வதும் [illegible]. ஐந்து [illegible] மிகவும் முக்கியமானது [illegible] எருக்கன் தான். இப் பூவின் இதழ்களும் ஐந்து [illegible] அதன் மேல் ஆசன பீடம் போல் [illegible] [illegible] பிரிவுகளாகி அடித்தளத்தில் [illegible] போலும் மேல் சேரும் இடத்தில் ஐந்து [illegible] உடைய மகரந்தம் சூரிய பிரபையை [illegible] போல இதழ் தாங்கி நிற்கும். இந்தப் பூவின் [illegible] ரசிக்காதவர் [illegible]

[illegible] ? [illegible] சூரியன் [illegible] தெரிகிறது. அது [illegible] இயங்குவது பஞ்சபூத சக்திகள் (நிலம், நீர், நெருப்பு, [illegible] ஆகாயம்) ஆக பஞ்சபூதத்திலும் நெருப்புக்குள்ள [illegible] குறிப்பிடத் தக்கது. நெருப்பு என்ற பூதம் சூரியன் [illegible] அனல் சக்தியை பெறுகிறது. எனவே, சூரியன் நெருப்பு ஆகியவைகள் உலக வாழ்விற்கு முக்கிய ஆதாரம் [illegible] அருக்கன் பூ [illegible] அதன் மேல் சூரிய பிரபை [illegible] தாங்கி காண்பிக்கிறது.

இப் பூவில் சிறந்த மருத்துவப் பயனும் உண்டு. [illegible] திரட்டி என்ற நுண்மரக் கட்டுரையில் [illegible] ஒரு முறை வெளியிடப்பட்டது வாசகர்களுக்கு [illegible]. அது போல வெள்ளெருக்கன் பூ 10 பலம், கடலுப்பு 1 பலம் சேர்த்து அரைத்து வில்லை தட்டி சாயவைத்து மண் [illegible] வைத்து செம்மண் சீலை செய்து 6 வரட்டியில் புடமிட்டு [illegible] அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தந்த ரோகங்களில் உபயோகிக் கலாம். சிலருக்கு சிறிது குளிர்ச்சி பட்டாலும், சீதள பொருள் சாப்பிட்டாலும் பற்களின் எகிறுகள் யாவும் வீங்கி புடைத்து வாய் தாடை புகையிலைக் காம்பை அடக்கியது போலாகிவிடும். பற்களெல்லாம் ஆட்டங் கண்டு [illegible], குடைச்சல் ஏற்படும். நுணுக்காய் பற்பத்திற்கு ஒரு மடங்கு குணம் [illegible] இதற்கு பத்து மடங்கு குணம் அதிகம். பற்புழு, சொத்தை, [illegible], பல் அரணை, பற்கூச்சம், பல்தேய்வு, பல் பாவிஷ [illegible] யாவற்றிற்கும் இந்த அருக்கன் பூ பற்பம் சிறந்தது.

தற்காலத்தில் மோட்டார் இயந்திர மெக்கானிக்குகளில் எலெக்ட்ரிஷியன், எஞ்சின் ரிப்பேர், பாடி கட்டுவோர், [illegible] போல் நுமனர் படைத்த மனிதனையும் இயந்திர [illegible] ஜீவசக்தியில் ஒரு சிறு தடை ஏற்பட்டாலும் [illegible] பல், காது, மூக்கு, கண், தொண்டை, மண்டை [illegible] நிபுணர் இப்படியாக தனித்தனி நிபுணர்களிடம் ([illegible]கள்) காட்டி கொறடாவைக் கொண்டும் மற்றும் [illegible] ஆயுதங் களைக் கொண்டு நோய் கண்ட இடங்களில் பிடுங்கி [illegible], குடைந்து ரிப்பேர் செய்த பின்னும் நோய் தீராமல் [illegible] படுவோரை நாம் காண்கிறோம். நம் முன்னோர் [illegible] லாம் தெரியாது. [illegible]

[illegible] அதற்கு முக் [illegible] இல்லாத [illegible] சிடை முருங்கை [illegible] பத்களும் பெற்று இருக்கதற்கு நம் நாட்டு [illegible] காரணம்.

[illegible] வில் மற்றொரு முறை :— பூ 2 பலம், [illegible] அரை பலம், சிறிதளவு குங்கு மப்பூ, [illegible] ஆகியவும் அரைத்து மை போல் ஆக்கி [illegible] செய்து உலர்த்தி பத்திரப்படுத் [illegible] ஜலதோஷங்கள், மழை பனி [illegible] தேனில் கலந்து குழைத்து காலை மாலை [illegible] இதே மாத்திரையை 2 எடுத்து [illegible] அரிசி எடை ஜாதிக்காய் தூளுடன் சேர்த்து [illegible] பெருகும்.

எருக்கன் [illegible] உத்தாமணியின் பாலை விட மிகவும் காரமும் [illegible] உடையது. எனவே இதை உள்ளுக்கு [illegible] வாதரோகம், வீக்கம், வலி, [illegible] வீக்கங்கள், அடிபட்ட சுளுக்கு வீக்கம், [illegible] உத்தாமணி பால் அடிப்பது போல் [illegible] விலகும். சித்த முறையில் 'வாத [illegible] முறையில் முக்கிய சரக்காக எருக்கன் [illegible] குறிப்பிடத் தக்கது. அன்றியும் கடும் [illegible] செய்யவும், உப ரசங்களை செந்தூரம் செய்யவும் [illegible] தயவை சித்த வைத்தியர்கள் நாடுவார்கள்.

[illegible] பட்டை ஆகியவைகளுக்கு இலை பூவிற்கு [illegible] என்றாலும் பட்டையில் நார் உரித்து அதை [illegible] பிறந்த சிசுக்களுக்கு இடுப்பில் கட்டி [illegible] பேய், பிசாசு போன்ற பூதகணங்களின் கெடுதல் [illegible] அணுகாது என்பது நமது நாட்டினரின் நம்பிக்கை. 12 ஆண்டு சென்ற வெள்ளெருக்கன் செடிக்கு 1 [illegible] பூஜை செய்து தூப தீப நிவேத்தியங்கள் செய்து [illegible] பார்க்க வேருக்கு அடியில்

[illegible] தோறும் பூஜை செய்துவர [illegible] சித்தியும். [illegible] தும் பெருகும் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

வெள்ளருக்கன் [illegible] மூலிகைகளில் [illegible] யுடையது. [illegible] மூலிகையில் மை போட்டு [illegible] விஷயங்களை தெரிந்து சொன்னது போல வெள்ளருக்கனிலும் மந்திரசக்தி டெலிவிஷன் செட் தயாரிக்கலாம். இதற்கு மனம் நிர்மலமாகி, திடசித்தம், நம்பிக்கையும், அதைவிட முக்கியம் தெளிந்த நல்லஞானம் (மெய்ஞானம்) வேண்டும். [illegible] இதற்கு ஒன்றும் பயன்படாது. சிலர் தற்காலத்தில் [illegible] ஜீவனோபாயமாக இந்த ஜாலம், [illegible] காட்டி [illegible] உண்டு. பலன் கருதி மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்து பலவந்தமாக இம் மூலிகையை வசியம் செய்வதால், தீமையான காரியங்களின் பலன் மேன்மேலும் துன்பம், வறுமை பசிப்பிணி, ரோகம், தீராப்பழி பாவங்கள் வந்தடையும் என்பது சாஸ்திர உண்மை.

சூரிய பகவானுக்கு பிரியமான எருக்கன் லோக வசியம், சர்வ வசியம் செய்யும் மூலிகை. இதன் அருகே செல்பவர்கள் பரிசுத்தம், நல்லெண்ணம், பொதுநல சேவை உடையவர்களா யிருப்பின் விநாயகரின் அருட்கடாட்சமும், சகல நன்மையும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை. அவரவர் ஜாதகத்தில் கோசரம் இராசி, தசாபுக்திகளில சூரிய பகவானின் கெடுதல் பலன் வரும் சமயம் வெள்ளெருக்கன் செடிக்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு தூபதீப நைவேத்தியங்கள் பிரதி ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் செய்துவர கெட்ட பலன் சாந்தியாகும்.

"அருக்கன் பாதம் வணங்குபவர் அந்தியில்
அருக்கன் ஆவான் அரனுரு வல்லனோ
இருக்கு நான்மறை ஈசனையே தொழும்
கருத்தினை நினையார் கண் மனவரே"

என்று அப்பர் சுவாமிகளின் தேவாரம் கூறுகிறது. எனவே தினந்தோறும் சூரியனை வணங்குபவர் இறுதியில ஈஸ்வரனோடத் தில ஐக்கியமாவர் என்பது இதன் பொருள். ஈசனை ஊனக்கண் கொண்டு காணமுடியாது. சூரியன், எருக்கன் ஆகிய தெய்வ அம்சம் பொருந்திய கண்கண்ட வஸ்துக்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு அரனுருவைக் காணலாமல்லவா?

எருக்கன் மூலிகையை சிறுவர்களுக்கும் குழந்தைகட்கும் ஒருபோதும் கொடுக்கக் கூடாது. எருக்கனைத் தவறி சாப்பிட்ட வர்களுக்கு ஏற்படும் கெடுதலை முறியடிக்க என்னும் சர்க்கரையும் கையில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு மென்று சாப்பிட. அல்லது நல்லெண்ணெய் அரை பலம் வீதம் மூன்று அல்லது நான்கு

ஆடா தொடை

இது [illegible] தொடை ஆடாதொடை? ஆடும் தொடை வேறு [illegible] கேட்டு விட்டீர்கள். ஆங்கிலத்தில் முருங்கைக் [illegible] பார்த்து "டிரம்ஸ்டிக்" என்று பெயர் வைத்து விட்டார்கள். அவர்கள் வாசிக்கும் டிரம் மேளத்தின் குச்சிபோல் இருப்பதால் உடனே இந்த ஞாபகம் வந்துவிட்டது ஆனால் ஆடாதொடை என்ற மூலிகைக்கு ஆங்கில வார்த்தையில் பெயர் தெரியாமல் திருதிருவென விழித்து, பின் வழியின்றி "ஆடா தொடை [illegible]" என்றே வைத்து தொலைத்தார்கள். வடமொழியில் ஆடாதொடைக்கு 'வாசிகா' எனவும் 'வைத்ய மாதா' என்றும் சொல்லுவார்கள். சிலர் பெஞ்சியிலோ, நாற்காலியிலோ அமர்ந்து இருக்கும் போது சும்மா உட்கார்ந்துக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இரு தொடைகளையும் ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள் வேண்டுமென்றே இப்படி செய்வதாக சொல்லக்கூடாது. பித்த சிலேத்தும தேகமுடையவர்கள் சும்மா தொடையை அசைக்காமல் உட்கார்ந்து இருந்தால் வலி ஆரம்பிக்கும். அல்லது உணர்ச்சியற்று மறத்துப் போகும். அதனால் தான் இவர்களை அறியாமலே தொடைகளை அசைக்க ஆரம்பித்து ஆடும் தொடையர்களாகி விடுகிறார்கள். ஆடாதொடை என்ற பெயர் கொண்ட இம் மூலிகைக்கு பித்த சிலேத்தும [illegible] கண்டிக்கும் சக்தியுள்ளபடியால், நம் முன்னோர்கள் இப்படி பெயர் வைத்து இருக்கக்கூடும். ஒரு பொருளின் உருவத்தைக் கண்டு பெயர் வைப்பதை விட அதன் குணத்திற்கேற்ற பெயரை வைப்பது தான் தகுதி என்று நம் நாட்டு சித்தர்களின் கருத்தாகும்.

ஆடாதொடை பெரும் செடியினத்தைச் சேர்ந்தது. செம்பரத்தைச் செடியைப் போலவே பூங்காவிலும் வைத்து வளர்ப்பதுண்டு. எனினும் இது மண் வளம் நிறைந்த செழுமையான பிரதேசங்களில் [illegible] வளரக்கூடியது. குறிப்பாக தமிழ்நாடு [illegible] கேரளம் வங்காளம் போன்ற இடங்களில் [illegible] ஆடாதொடையை பார்க்காத

[illegible] இது [illegible] கையில் [illegible] தோன்றும். [illegible] தான் ஒரு சிறிய மாற்றம் என்ன [illegible] இருக்கும். வெய்யிலில் சற்று [illegible]. ஆடாதொடையின் பூ மரமல்லி [illegible] போல் நீண்டும், பூவின் [illegible] இதழ் போல பச்சை நிறமாக இருக்கும். [illegible] குவிந்த நிறமும், வாசனை இருக்காது. [illegible] கோவையில் வாசனையும், [illegible] கசப்பு இல்லாவிட்டாலும் [illegible] சுவை உண்டு.

பொதுவாக ஆடாதொடையின் குணதிசயம் என்ன வென்றால், புழுக்களைக் கொல்வதில் வேம்புக்கு அடுத்தபடியாக [illegible] சமமாகவும், சிறுநீரை [illegible] (நெருஞ்சில்) தம்பி [illegible] நரம்பு வலிகளையும் போக்குவதில் [illegible] இடுப்புகளையும் [illegible] (முருங்கை மரம்) அண்ணாவாகவும் கூற [illegible]. இடுப்புக்கு கீழ் உள்ள நரம்புகளின் [illegible]. மேலும், [illegible] உறுப்புகளான நுரையீரல், சுவாசக் குழல்கள் குரல்வளை, மூத்திர நீர் குண்டிக்காய் நீர்ப்பை ஆகியவைகளில் வேலை செய்யக் கூடியது.

முறை

(1) பசுமையான இலைகளைக் கொண்டு வந்து தண்ணீர் விடாமல் இடித்து சாறு பிழிந்து மேற்படி சாற்றில் குழந்தை களுக்கு 3 முதல் 5 துளியும், சிறுவர்களுக்கு 5 முதல் 10 துளி, பெரியோர்களுக்கு 10 முதல் 15 துளியும் சர்க்கரை (சுத்ததேன்) சேர்த்து தினம் மூன்று முதல் நான்கு முறை கொடுக்க நுரையீரல் [illegible], கபம் வெளி வராமல் திக்குமுக்காடல், மூச்சு [illegible], இருமல், [illegible]போது கபத்துடன் ரத்தமும் கலந்து [illegible], வெளி வருதல் போன்றவைகள் குணமாகும். இதன் சாற்றை 15 முதல் 25 துளி வரை காலை மாலை இரண்டு வேளை எருமைப் பாலில் கலந்து கொடுக்க, சீதம் ரத்தம் கலந்து காணும் (பாசிலரி டிசெண்ட்ரி) [illegible] ரத்தமாகவே போகும் பேதிகள் தீரும்.

(2) இலைகளை எடுத்து இடித்து 2 குவளை தண்ணீரில் [illegible] கல்ல காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி அதில் [illegible]

40 நாள் தவறாமல் பருகி வரவும். நுரையீரல்களில் இருபக்கமும் கபம் தேங்கி இருப்பதை [illegible] சயரோகம் இருத்தல் காசரோகம், [illegible] சம்மந்த வலிகள், [illegible] நீக்கி குணப்படுத்துவதில் சிறப்புடையது என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

(3) கண்டங்கத்திரி, நற்சங்கன். இவைகள் ஆடா தொடைக்கு மிக நெருங்கிய நண்பர்கள். ஆகவே இந்த மூலிகைகளுடன் சேரும் போது பற்பல வியாதிகளில் நன்கு வேலை செய்யும். கண்டங்கத்திரி வேரும் ஆடாதொடை வேரும் எடுத்து உலர்த்தி வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 அரிசி எடை தினம் இரு வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நரம்பு இழுப்பு, சுவாசகாசம், சன்னி, சளி இருமல், சளி, சுரம், சயரோகம் குடைச்சல்வலிகள் சாந்தமாகிவிடும். ஆடாதொடை இலை நற்சங்கன் இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து மண் சட்டியில் இரண்டு குவளை தண்ணீரும் போட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுருக்கி தினந்தோறும் காலை மாலை பருகிவர [illegible]ரோகம் கரப்பான், கிரந்தி, மேகப்படை ஊரல், மேல் சுவாசம், விக்கல், வாந்தி, வயிற்று வலிகள் முதலியன குணமாகிவிடும்.

(4) மழை, பனி, குளிர்காலங்களில் உண்டாகும் ஆஸ்துமா என்னும் சுவாசகாச ரோகங்களில் நுரையீரலில் கபம் உற்பத்தி யாகி சேர்ந்து அடைத்துக் கொண்டு மூச்சுத்தடை ஏற்பட்டு தினமும் மரண அவஸ்தைபடுவார்கள் உடனடியாக சாந்தப்பட வேண்டுமானால் ஆடாதொடை இலையை சேகரித்து உலர்த்தி ஒன்றிரண்டாக இடித்து தூள்செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு மூன்று வேளை அல்லது ஆஸ்துமா இரைப்பு வரும்போதெல்லாம் மேற்படி தூளை சிறிது எடுத்து சங்கன் குழாயிலாவது அல்லது ஊமத்தன் இலையில் பீடி சுருட்டு போல் செய்துகொண்டு தீப்பற்ற வைத்து புகைத்து குடித்தால் அடுத்த நிமிடமே சுவாசப் பையில் உள்ள சிறிய நுண் அறைகளை அடைத்துக் கொண்டு இருக்கும் கபங்கள் யாவும் இருமலுடன் வந்தேன்! வந்தேன்! என்று வெளியில் வரவும் சுத்தமான காற்று உள்ளே புகவும், அப்பாடா! என்று நோயாளி ஆழ்ந்த சுகமான மூச்சு விடுவதை நாம் காணலாம். இன்ஜக்ஷன் சிகிச்சைகளை விட சுலபமானதும் மேலானதுமான முறை! செய்து பாருங்கள். ஆஸ்துமாவுக்கு இது ஓர் அரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

ஆடாதோடை [illegible] (சர்பத்)

ஆடா[illegible] [illegible]யான இலைகள் மட்டும் 5 பலம் எடுத்து [illegible]யின் குறைவு பொடியாக அரிந்து வைத்தும் [illegible] நாட்டு மருந்து கடைச் சரக்கு [illegible] உலர்த்தி கொள்ளவும். அக்கரகாரம் [illegible] தூரம் அரை பலம். சித்தரத்தை கால் பலம் [illegible] 4 இவைகளை தனித் தனியாக இடித்து [illegible] ஒன்றுக் கலந்து கொள்ளவும். முதலில் பொடியாக அரிந்து வைத்துள்ள ஆடாதொடை இலையை ஒரு பழகிய மண் [illegible] கால் பலம் பசுநெய் விட்டு நன்றாக வதக்கவும். இப்படி வதக்கும் இலை ஒருவித நறுமணம் வீசும் சமயம் இடித்து வைத்த கடைச்சரக்குகளை அதில்கொட்டி கிளறி விட்டு [illegible] வறுத்து அதில் ஒரு பெரிய புட்டி (24 [illegible]) அளவு தண்ணீர் விட்டு [illegible] ஒரு கொதி வந்த பின்பு [illegible] சர்க்கரை (30 பலம்) கொட்டி யாவும் நன்றாக [illegible] பின்பு ஒரு கொதி வந்ததும் குழம்பு போல் ஆகும் [illegible] இறக்கி வைத்து ஆறிய பின்பு வடிகட்டி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும்.

உபயோக முறையும் அளவும்

இரண்டு [illegible] அல்லது ஒரு மேசைத் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து இரு [illegible] வெந்நீருடன் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை பருகி [illegible]. சிறுவர்களுக்கும் வயதுக்கு தக்கபடி [illegible] கொடுக்க வேண்டும். இதனால் கீழ்க்கண்ட வியாதிகள் [illegible].

(1) [illegible] துர்மலும் இருமலும் வந்து சங்கடப்படும் [illegible] சம்மந்தமான ஜுரங்கள் காணும் போதும் வெந்நீர் கலந்து பருக குணமாகும்.

(2) காசரோகம், க்ஷயரோகம், மார்ச்சளி, கபஇருமல், புருசி என்ற மார்பு [illegible] பக்கங்களில் நீர்கோர்த்துக்கொண்டு பக்கமெல்லாம் [illegible] போன்ற வலியுடையவர்கள், நாள்பட்ட ஆஸ்துமா இரைப்புக்கும் தினம் மூன்று வேளை 12 நாள் 24 நாள் தொடர்ந்து கொடுக்க வியாதிகள் யாவும் தீரும் என்பதில் [illegible] நிமோனியாவும் இதனால் குணம் ஆகியுள்ளது.

(3) [illegible] தொண்டை [illegible] போகும்போது, இந்த ஆடாதொடை [illegible] குரல்வளைக்கு [illegible] [illegible] கிளைப்பும் சக்தியையும் [illegible] கோளாறுகளால் அவஸ்தைப்படும் [illegible] சிறந்தது. குறிப்பாக பாடகர்களுக்கு ஆடாதொடை [illegible] மிக்க பயனுள்ளது.

(4) வாய்வு பொருமல், [illegible] இடுப்புக்கு கீழ் காணும் பாரிசவாய்வு, சிறப்பாக குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கு காணும் இளம்பிள்ளை வாதம், கால்கை வலிப்பது முதலியவற்றிற்கும் கொடுக்க நற்பலன் கிடைக்கும்.

அஷ்டமூல கஷாயம்

அஷ்டமூலம் யாதெனில் எட்டுவித மூலிகைகளால் கஷாயம். அதாவது ஆடாதொடை, முத்தக்காசு, பற்பாடகம், விஷ்ணுக்கரந்தை, குருத்துளசி, பேய்ப்புடல், கஞ்சாங்கோரை, சீந்தில் இவைகளை ஒரு சமமாக யாவும் ஒரு பிடி எடுத்து மண் சட்டியிலிட்டு தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிய கஷாயம். இந்தக் கஷாயம் ஒரு சஞ்சீவி போல சகல வியாதிக்கும் சிறந்தது. முத்தோஷம் எனப்படும் வாதம், பித்தம், சிலேத்தும தொந்தரவுகளால் ஏற்படும் பலவித கோளாறுகளுக்கு அஷ்டமூல கஷாயம் ஏற்றதொரு மருந்து. குறிப்பாக விடாது அடிக்கும் பலவித விஷ சுரங்களை இரண்டொரு நாளில் தணித்து, உடல் சூட்டை சமநிலைக்கு கொண்டு வரும். எந்த வித மருந்துகளிலும் அடங்காத பேய் சுரங்களாகிலும் அஷ்டமூலக் கஷாயத்தால் அடங்கி விடும் என்று பண்டைய வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த அஷ்டமூல கஷாய மூலிகைகளை நாட்டு மருந்து கடைகளில் உலர்த்தி விற்பதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

ஆடாதொடையின் பட்டையும் வேருக்கும் இலைக்குள்ள குணங்களே என்றாலும் கர்ப்பவதிகளுக்கு 10-வது மாத இறுதியில் இதன் வேரை இடித்து கஷாயமிட்டு குடித்துவர சுலபமாகவும் சுக பிரசவமும் ஏற்படும்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் இதை "ஜஸ்டிசியா ஆடாதொடா" என்று சொல்லுவார்கள். இம் முறையில் ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் [illegible]

[illegible] செய்து நிரூபித்துள்ளனர். குறிப்பாக [illegible] கிடைக்கிறபடியால் [illegible] வங்காளத்தில் [illegible] ஆராய்ச்சிகள் செய்து, மற்று ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் [illegible] என்ற சளி சுரம், ரத்தம் கக்கல், வான் இருமல் [illegible] முதலிய வியாதிகளுக்கு கொடுத்து ரத்தபித்த [illegible] வெற்றி கண்டுள்ளனர். இது தாய் திரவத்தில் சிறப்பாக வேலை செய்வதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

ஆடும் தொடை பழக்கத்தில் அவஸ்தையுறும் அன்பர்கள் யாவரும் "ஆடாதொடையை" நாடினால் உஷ்ண சீதளத்தால் சலிக்கும் நரம்புகளை பதப்படுத்தி ஆடாத தொடையர்களாக்கி விடும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

"ஆடாதொடையின் குணத்தை உரைத்திடில்
நாடாது வியாதிகள்
வாடாத பித்த சித்தம் பிணியகலும்
பாடாத நாவும் பண்போல"

பாட்டிசைக்கும் ஓடாத கபத்தையெல்லா மோட்டி விடும் என்பதால் இதன் சிறப்புக் குணம் தெரிவதுடன் குரல்வளைக்கு கணீரென்று எடுத்துப் பாடும் தொனியைக் கொடுத்து கப ரோகங்களை எல்லாம் போக்கும்.

ஆரை

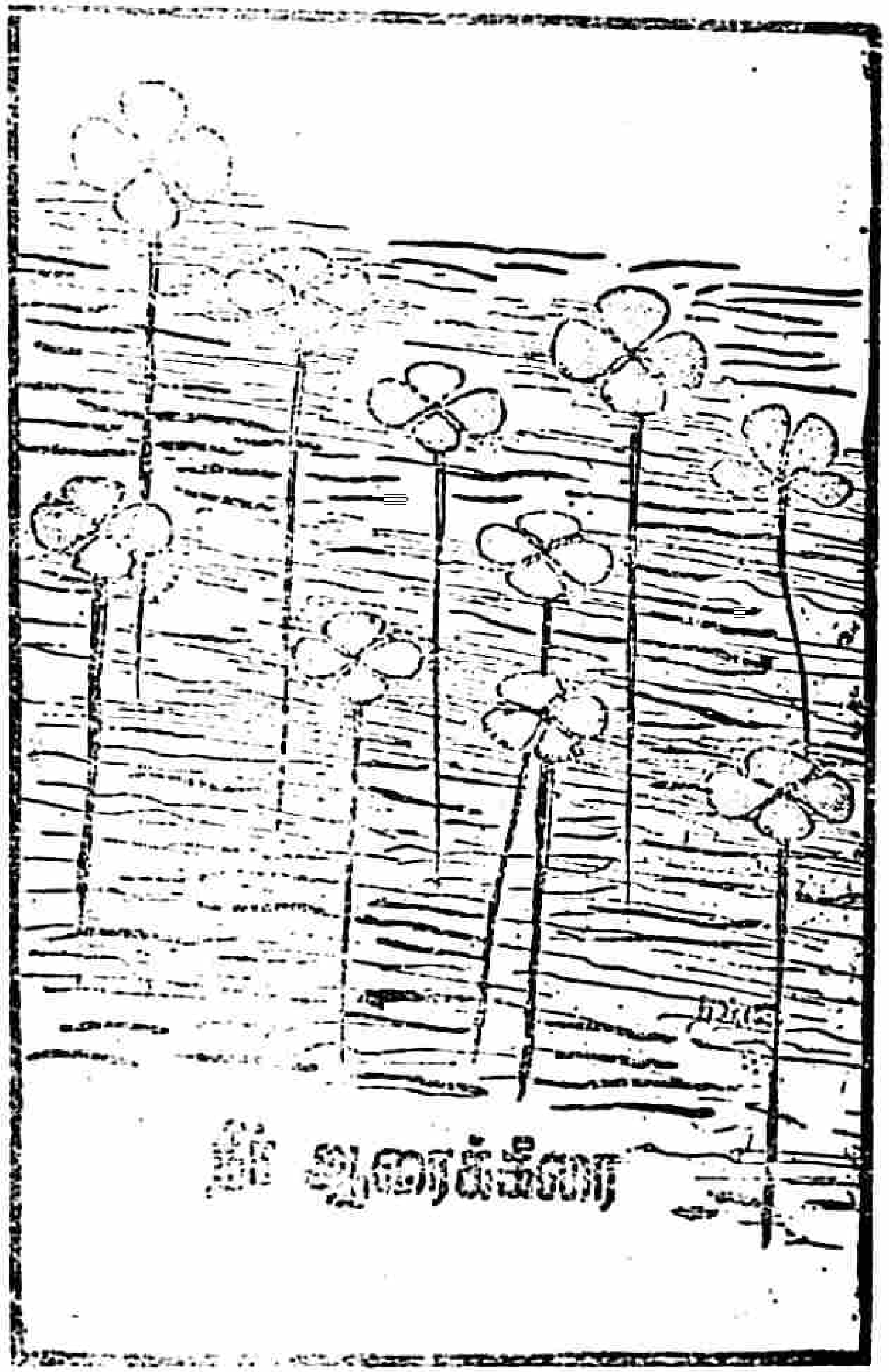
(நீர் ஆரை)

ஆரை என்றும் மூலிகை வல்லாரையைப் போன்று சிறிய கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. கிராமங்களில் ஆரைக்கீரை என்று சொல்லுவார்கள். இந்த ஆரைக்கு நீர் [illegible] தேவை யாதலால் நீரோடைகள், வயல் வாய்க்கால், ஏரி, குட்டைகளின் ஓரங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளரக்கூடியது. தண்ணீர் வறண்டு போகும் சமயம் இதுவும் அழியும். நெல் பயிர்களின் இடையே இது வளர ஆரம்பித்தால், குடியானவன் வளர்ச்சியை தடுத்து வயலின் சத்துக்களையெல்லாம ஆரைக்கீரை இழுத்துக் கொண்டு விடும். மனிதர்களுக்கு மூட்டைப்பூச்சி தொல்லைத் தருவது போல நெற்பயிர் சத்தை ஆரை உறிஞ்சி விடுவதால் விவசாயிகள் இதை அடிக்கடி 'களை பிடுங்கி' எடுத்துப் போடுவார்கள்.

இந்த நீர் ஆரைக்கீரை சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று அங்குலம் உயரம் வளரக்கூடியது. அடி தண்டு விடு கூட்டும் விளக்குமாறு கலம் உடையதாகி நான்கு [illegible] இலைகள் (மின்சார மேசை விசிறி போல) ஒவ்வொன்றும் பெருவிரநகடை அகலம் இருக்கும். இதன் இலையில் எண்ணெய் பசுமை இருப்பதால் தாமரை இலையில் பட்ட தண்ணீர் போல சிதறிப்போகும். இதற்கு பூவும் இல்லை; காயும் இல்லை.

"ஓரம் ஓரம் ஏரியிலே
ஓராயிரம் தென்னை மரம்
காயுமில்லை, பூவுமில்லை
காக்கைக் குந்த நிழலுமில்லை"

இது ஒரு சாதாரண விடுகவி. சிறுவர்களைக் கேட்டால் "கண் இமை" என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால் இதற்குச் சரியான விடை நீர் ஆரையே ஆகும்.



நீர் ஆரைக்கீரை நீரைக் கட்டும் குணமுடையது. இத்த நிறைந்த கீரையை உண்பதால் நமது உடலுக்கு பலம் உண்டாகும். மிகு மூத்திரம், அதிக தாகம், குடிக்க நீரெல்லாம் சிறுநீராகவே கழிந்து விடுவது, பித்தரோகக் காலத்தைப் பற்றியிருக்கும், மேக உஷ்ணத்தால் சிறுநீரில் ரத்தம் போதல் ஆகியவைகளைக் குணமாக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியைத் தந்து உஷ்ணத்தைப் போக்கும்.

நீரிழிவு (சர்க்கரை) வியாதிகளுக்கு மூலிகைகளில் அநேக விதம் உண்டு. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் உடல்நிலை, சீதோஷ்ண நிலை, சுபாவ உணர்ச்சிக்கேற்றபடி ஒவ்வொரு மூலிகை பயன் தரும். "ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்" வேம்பு பட்டை சூரணம் சாப்பிட்டுவர நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைப்பது போல இம் மூலிகையும் அதிமூத்திரத்தை குறைத்து அளவுடன் போகச் செய்வதுடன், ஆயாசத்தைப் போக்கும். ஆரோக்கியமுள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிட தேக புஷ்டியும் நாவிற்கு ருசியை அளிக்கும். இக்கீரையை உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு 1 குவளை தண்ணீருடன் 1 பலம் உலர்ந்த இலையைப் போட்டு காய்ச்சி அரைகுவளையாக்கி அதில் காய்ச்சிய பசும்பாலும் சேர்த்து பிழிந்து பனங்கற்கண்டு கூட்டி காலை மாலை இரண்டு வேளையாக சேர்ந்து பிடித்த நோய்கள் தீரும் வரையில் சாப்பிட்டு வரலாம். பித்த உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்ட பைத்திய ரோகங்கள் நீங்குவதாக அகத்திய முனிவர் கூறுகிறார்.

கீரை இனத்திலேயே அதிக சத்தும், நாவிற்கு இனிய ருசியைத் தரக்கூடியது ஆரைக்கீரை. இதை அனைவரும் விரும்பி உண்பார்கள். ஒரு சிலர் "ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது" என்றும் கூறுவர். இது ஆதாரம் அற்ற பொய்க்கூற்று. இதற்கு ஒரு கர்ணபரம்பரை கதையும் உண்டு. அதாவது "நாவின் ருசிக்கு அடிமையான இளம் தம்பதிகள் தனியாக வாழ்க்கை நடத்தும் போது ஒருநாள் கணவன் ஆரைக்கீரையை வாங்கி வந்தான். இதனைச் சமைத்து ருசி பார்த்த மனைவி அவ்வளவும் தின்று தீர்த்தாள். கணவன் சாப்பிடும்போது கீரை எங்கே? என்றான். அதுவா? ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது! அதனால் வைக்கவில்லை" என்று சொல்லி மழுப்பிவிட்டாள். [illegible]

[illegible] கீரை [illegible] ஒரு
[illegible] விட்டுக்கு. இந்த
நாள் [illegible] ஆகாது! ஆகவே இந்த சமைத்து வைக்கு
அரிசி [illegible] ஆகாது! என்றான். இதோ
மட்டும் [illegible] சாப்பிடாதே! என்றான். இதோ
அதெப்படி! [illegible] அரிசி பெண்ணுக்கு ஆகாதென்று
எந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறது? என்று கேட்டாள்.
'ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது' என்று 'எந்த சாஸ்திரம்
சொல்லுகிறது? நீ கூறு' என்றான். அவள் பொக்கென்று சிரித்து
விட்டு, அன்று முதல் ஆரைக்கீரையை அகமுடையானுக்குப்
போட்டாளாம். [illegible] வாசகர்கள் ஆரைக்கீரையை தாராள
மாகச் சாப்பிடலாம். மிக முக்கியமாக இதை நீர் அதிகமாகப்
போகும் நீரிழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் நிறைய சாப்பிடலாம்.
தொடர்ந்து 40 நாள் பகல் உணவில் சேர்த்துவர தணியாத
தாகத்தைத் தணித்து நீர் ரோகத்தைப் போக்கிவிடும் என்பதை
கீழ்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

"தின்றுறுய் உருசிதரும் தீராப் பயித்தியத்தைப்
பொன்றுந நீரிழிவைப் புண்ணீரை, யென்றுமிந்த
வூராரைச் சாரம லோட்டிவிடும் நால்தழார்
நீராரைக கீரையது நீ" — (அகத்தியர்)

ஒரு மூலிகையால் மக்களுக்கு மிகுந்த பயன் உண்டு என்றால் அதை கதை, கவிதை, காவியங்களாக்கி விடுவது நம் நாட்டு சித்தர்கள் மட்டுமல்ல, பழந்தமிழ் புலவர்களின் வழக்கமும் ஆகும். ஒரு சமயம் கம்பருக்கு ஒரு அற்ப ஆசை ஏற்பட்டது. அது என்னவெனில், "நாம் பல அரசர்களைப் படிப் நாம். [illegible] பரிசாகப் பெறுகிறோம். இந்த ஔவை புகழ்ந்து பொற்குவியல் பரிசாகப் பெறுகிறோம். இந்த ஔவை யார் கூழுக்கும் பாடுகிறாளே! எப்படியாவது "அடி" என்று கூப்பிட வேண்டும்; இது கம்பரின் ஆசை. இவர்கள் இருவரும் சந்தித்த போது, கம்பர் போட்டார் ஒரு விடுகவிதை.

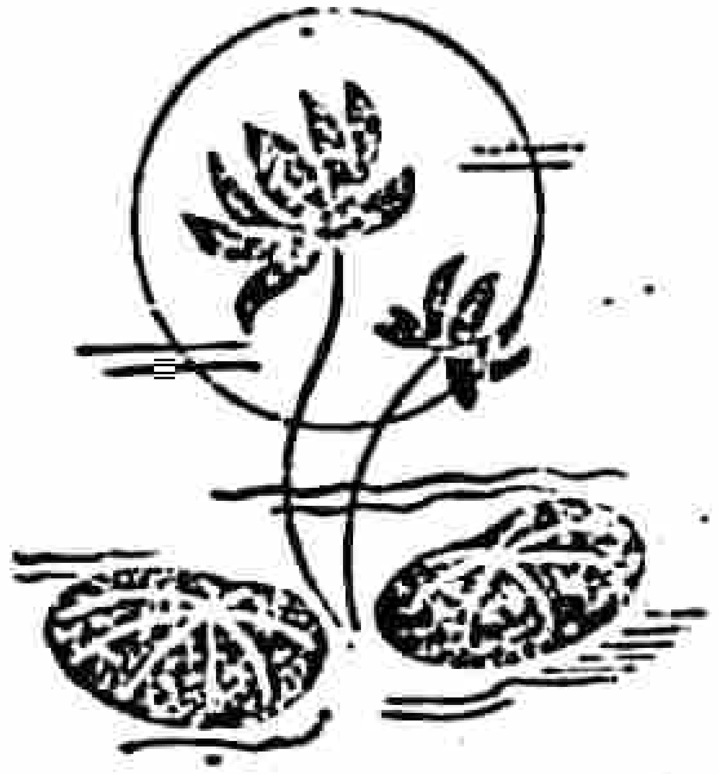
"... ... நாலிதழ் பந்தலடி
... ... ஒற்றைக்கால் கம்பமடி!

... அடி அடி என்று ஒரு கவிதையைப் பாடி அது என்ன? என்று கேட்டார். ஔவையாருக்கு வந்து விட்டது கோபம்! அட எருமைக் கடாவே! குட்டிச் சுவரே, [illegible] ஆரைக்கீரையடா ஆரை

[illegible] சொன்னாய்! [illegible]
[illegible] விடுகவிதை [illegible]

"எட்டேகால் லட்சணமே எமனேறும் பரியே
மட்டில் பெரியம்மை வாகனமே
முட்டைமேல் கூரையில்லா வீடே
குலராமன் தூதுவனே
ஆரையடா சொன்னாய்
ஆரைக்கீரையடா, ஆரையடா சொன்னாய் அது"

இரண்டு தரம் 'அடி' என்று பாடியதற்கு ஔவையார் சம்மட்டி அடி கொடுத்து உடைத்துப் போட்டார். பாவம்! கம்பருக்கு விட்டால் போதும் என்றாகியிருக்கும் அல்லவா? இவர்கள் நம்மையும் நம் நாட்டையும் விட்டு சென்று எவ்வளவு காலமாயிற்றே? ஆனாலும் இவர்களின் அமரகவிகளும், ஆரைக்கீரையும் நம்மை விட்டு பிரிந்து விடவில்லையே! வாசகர்களே ஆரைக் கீரையை ஆனந்தமாகச் சாப்பிட்டு உடல் நலம் பெறுங்கள்.



உ
முருகா.

[illegible] விளக்கத் [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] !

---

1. அருகம் புல் :

இதன் வழக்குப் பெயர் அருகம்புல். வேறு பெயர்கள் : யோகாரி, மூதண்டம், பதம், அருகு. ஆங்கிலம் : Cynondon Dactylon. சமஸ்கிருதம் : தூர்வை, மலையாளம் : கருக்கா புல்லா, தெலுங்கு : காரிகா, கன்னடம் : காரிகி, உருது : தூபா, லத்தீன் : காலிகான்.

குணாதிசயம் : குருதிப் போக்கடக்கி, சிறு நீர்ப் பெருக்கி, வறட்சியகற்றி, கோழையகற்றி, துவர்ப்பி.

தீரும் நோய்கள்

நவத்துவார ரத்தக் கசிவு, வெட்டைச் சூடு, கண் ரோகம், சீதபேதி, நீர் கடுப்பு, மார்ச்சளி, ரத்த மூலம், சர்மரோகம், அடிபட்ட ரணம், ரசபாஷாண மருந்துகளின் வேகங்கள், எலி கடி, ராஜ பிளவை ஆகியன.

2. மாலதி :

மல்லி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் வேறு பெயர்கள் ஜாதி மல்லி, ஊசி மல்லி, அனங்கம், புருணம், மவ்வல், வாசகலி. ஆங்கிலத்துல் : Arabian jasmine. மலையாளம் : செருப்பிச்சகம், சமஸ்கிருதம் : வார்ஸ்ஷிகி.

உபயோகம் : பூ, இலை, வேர்.

குணாதிசயம் : இலை : துவர்ப்பி, சமூலம் : புழுக் கொல்லி, ருதுவுண்டாக்கி, சிறுநீர்பெருக்கி, வீக்கமுருக்கி.

தீரும் நோய்கள்

வாதவலி, வீக்கங்கள், காது நோய், சிற்[illegible] ஒற்றைத் தலைவலி, வாய் நாற்றம், வாய் நாக்கு உத[illegible] வெடிப்பு, சர்மரோகம், தாய்ப் பாலை வறட்டும், ஜனன உறுப்புக்களை முறுக்கேற்றும்.

3. தும்பை :

கற்ப வஸ்து. இதன் வேறு பெயர்கள் : வைகுண்டம், துரோணம், ஆங்கிலத்தில் : Leuces Aspora. சமஸ்கிருதம் : துரோண புஷ்பி; உருது : கும்மா; மதுபத்த் தெலுங்கு : தும்மி; கன்னடம் — மலையாளம் : தும்பா புராண வரலாற்று வாய்ப்பு பெற்ற மூலிகை.

குணாதிசயம் : கோழையகற்றி வாந்தியுண்டாக்கி மலமகற்றி; ருது உண்டாக்கி; வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சகல விஷ ஐந்து கடிகள்; சொறி சிரங்கு காமாலை பாண்டு; சோகை; மண்டையிடி; பீனிசம் ஆகியன.

4. தூதுவளை :

தமிழ் நாட்டின் ஞானசாதன மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்கள் : தூதுளை; தூதுணம்; சிங்கவல்லி. ஆங்கிலத்தில் : Solanum Trilobatam. தெலுங்கு : முள்ள முஷ்டி; மலையாளம் : முன்கத்தாரி; சமஸ்கிருதம் : அளர்க்கா. வைணவ சைவ சமய வரலாறுகளில் இடம் பெற்ற அற்புத மூலிகை.

குணாதிசயம் : உடல் தாதுக்கள் உரமாக்கி; கோழையகற்றி; வெப்பமுண்டாக்கி; பலமுண்டாக்கி; காம பெருக்கி

உ

முருகா.

[illegible]

[illegible]

1. அருகம் புல் :

இதன் வழக்குப் பெயர் அருகம்புல். வேறு பெயர்கள் : மேகாரி, மூதண்டம், பதம், அருகு. ஆங்கிலம் : Cynondon Dactylon. சமஸ்கிருதம் : தூர்வை. மலையாளம் : கருக்கா புல்லா, தெலுங்கு : காரிகா, கன்னடம் : காரிகி, உருது : தூபா, லத்தீன் : காலிகான்.

குணாதிசயம் : குருதிப் போக்கடக்கி, சிறு நீர்ப் பெருக்கி, வறட்சியகற்றி, கோழையகற்றி, துவர்ப்பி.

தீரும் நோய்கள்

நவத்துவார ரத்தக் கசிவு, வெட்டைச் சூடு, கண் ரோகம், சீதபேதி, நீர் கடுப்பு, மார்ச்சளி, ரத்த மூலம், சர்மரோகம், அடிபட்ட ரணம், ரசபாஷாண மருந்துகளின் வேகங்கள், எலி கடி, ராஜ பிளவை ஆகியன.

2. மாலதி :

மல்லி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் வேறு பெயர்கள் ஜாதி மல்லி, ஊசி மல்லி, அனங்கம், புருணம், மவ்வல், வசகலி. ஆங்கிலத்தில் : Arabian jasmine. மலையாளம் : பெருப்பிச்சகம், சமஸ்கிருதம் : வார்ஸ்ஷிகி.

உபயோகம் : பூ, இலை, வேர்.

குணாதிசயம் : இலை : துவர்ப்பி, சமூலம் : புழுக்

தீரும் நோய்கள்

வாதவலி, விக்கங்கள், காது நோய், சீழ் வடி ஒற்றைத் தலைவலி, வாய் நாற்றம், வாய் நாக்கு உ வெடிப்பு, சர்ம ரோகம், தாய்ப் பாலை பெருக்கும், ஆ உறுப்புக்களை முறுக்கேற்றும்.

3. தும்பை :

கற்ப வஸ்து. இதன் வேறு பெயர்கள் : வைகுடம், துரோணம், ஆங்கிலத்தில் : Leuces Aspera. சம கிருதம் : துரோண புஷ்பி ; உருது : கும்மா ; மதுபத் தெலுங்கு : தும்மி ; கன்னடம் — மலையாளம் : தும்ப புராண வரலாற்று வாய்ப்பு பெற்ற மூலிகை.

குணாதிசயம் : கோழையகற்றி வாந்தியுண்டாக் மலமகற்றி ; ருது உண்டாக்கி ; வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சகல விஷ ஜந்து கடிகள் ; சொறி சிரங்கு காமா பாண்டு ; சோகை ; மண்டையிடி ; பீனிசம் ஆகியன.

4. தூதுவளை :

தமிழ் நாட்டின் ஞானசாதன மூலிகை! இத வேறு பெயர்கள் : தூதுளை ; தூதுணம் ; சிங்கவல் ஆங்கிலத்தில் : Solanum Trilobatam. தெலுங்கு : முள் முஷ்டி ; மலையாளம் : முள்கத்தாரி ; சமஸ்கிருதம் அளர்க்கா. வைணவ சைவ சமய வரலாறுகளில் இட பெற்ற அற்புத மூலிகை.

குணாதிசயம் : உடல் தாதுக்களை உரமாக்கி கோழையகற்றி ; வெப்பமுண்டாக்கி ; பலமுண்டாக்கி

தீரும் நோய்கள்

சுக்கில நாசம்; பலஹீனம்; க்ஷயரோகம், கப இருமல்; கப சுரம்; காசரோகம்; கப வாத சுரம்; (நிமோனியா) சந்நிபாத சுரம் (டைபாயிட்) நுரையீரல் சுரம் ஆகியன.

5. உத்நாமணி :

இதன் வேறு பெயர்கள் : உத்தமக்கன்னி; உத்தம மாகாகாணி. ஆங்கிலத்தில் : Daemia Extensa. தெலுங்கு ஜூட்டுபாகு; மலையாளம் : வேலிப்பருத்தி; சமஸ்கிருதம் : பால அந்தகா; கன்னடம் : ஹாலா கோராடிக்; உருது : உட்ரான். கொடி காரமுள்ள பால் உடையது. மருத்துவர்களுக்கு இன்றியமையாத சாதனம்.

உபயோகம் : சமூலம்.

குணாதிசயம் : வாந்தியுண்டாக்கி; புழுக்கொல்லி; கோழையகற்றி; வெப்பமுண்டாக்கி; வீக்கம் கரைச்சி; வலியடக்கி.

தீரும் நோய்கள்

வாத வீக்கம்; விஷக்கடி வீக்கம்; சுளுக்கு; நமைச்சல்; விஷப்பூச்சி கடிகள்; வாதக் குடைச்சல்; திமிர்பூச்சி; அசீரண மாந்த கண சுரம்; மார்ச்சளி; காசம் ஆகியன. பற்பல பாஷாண முத்து பவளம் முதலியவைகளை நீற்றி விடக்கூடியது.

6. மார்ஜால மோகினி :

இது அற்புத மாந்திரீக மூலிகை. மிருக வசியம் ஆகும். இதன் வேறு பெயர்கள் : குப்பைமேனி; மேனி; பூனை வணங்கி; குப்பாமணி. ஆங்கிலத்தில் : Agaliba Indica. தெலுங்கு : குப்பி செட்டு; கன்னடம் : குப்பி கடா; சமஸ்கிருதம் : அரிட்ட மஞ்சரி.

குணாதிசயம் : சிறுநீர் பெருக்கி [illegible] ருதுவுண்டாக்கி; வாந்தியுண்டாக்கி; புழுக்கொல்லி; பூச்சிக்கொல்லி; மலநிராக்கி; முறியுண்டாக்கி.

உபயோகம் : சமூலம்.

தீரும் நோய்கள்

குறிப்பாக ஆசனப் பவுத்திரம் சகலமும் தீரும். வயிற்றின் பூச்சிகள் சர்வமும் ஒழியும். சிறுகடி விஷங்கள் முறியும். படுக்கைப் புண்; தலைவலி அஷ்டகர்ம மூலிகை! ஹோமியோபதி முறையில் சிறப்புடையது.

7. யானை வணங்கி :

இதன் வழக்குப் பெயர் நெருஞ்சில். இதில் சிறு நெருஞ்சில்; பெரு நெருஞ்சில்; செப்பு நெருஞ்சில் என மூன்று பிரிவுகள் உண்டு. குணம் யாவும் ஒன்றே. இதன் வேறு பெயர்கள் : சுதம்; கோண்டம்; கிட்டிரம்; சுவாது கண்டம்; கோகண்டம்; காமரசி; சுவதட்டம்; அசுவசட்டிரம்; தும்பு; திரிதண்டம்; திரிகண்டம் என்பன. ஆங்கிலத்தில் : Tribulus Terrestries. தெலுங்கு : பல்லேரு; சமஸ்கிருதம் : கோக்ஷுரா.

குணாதிசயம் : உரமாக்கி; காமம் பெருக்கி; துவர்ப்பி; உள்ளழலாற்றி; சிறுநீர் பெருக்கி; குளிர்ச்சியுண்டாக்கி; மேகநீர் போக்கி.

தீரும் நோய்கள்

தேக சூடு; கண்ணெரிச்சல்; நீர் காரை சம்மந்தப் பட்ட மேகரோகம்; நீரேத்தம் : வெ[illegible]

8. மஞ்சள்

தென்னாட்டுக்கே உரியது மங்கள பொருள். இதன் வேறு பெயர்கள் : காஞ்சனி ; நிசி ; பீதம். ஆங்கிலத்தில் Turmeric. தெலுங்கு : பசுபு : மலையாளம் : மன்னல் ; கன்னடம் : அரிசிஞ ; சமஸ்கிருதம் : ஹரித்திரா என்பதாம்.

உபயோகம் : கிழங்கு.

குணாதிசயம் : அழுகலகற்றி ; புருஷ வசியம் ; பசித்தூண்டி : அகட்டு வாய்வகற்றி ; வெப்பமுண்டாக்கி ஆகியன.

தீரும் நோய்கள்

ரோம சம்ஹாரி ; ஜலதோஷம் ; தலைவலி ; மண்டை பீனிசம் ; கால் ஆணி ; சேத்துப் புண் ; உடல் கற்றாழை நாற்றம் ; புட்டாலம்மை ; உஷ்ண இருமல் ஆகியன.

9. வச்சிரவல்லி :

இதன் வழக்குப் பெயர் பிரண்டைக்கொடி. ஆங்கிலத்தில் : Vitis Quadrangularis. தெலுங்கு : நல்லேரு, மலையாளம் : பெரண்டா ; கன்னடம் : வஜ்ரபல்லி ; சமஸ்கிருதம் : அஸ்திஸம்ஹாரி ; உருது : ஹர்சங்கர் ஆகியனவாம்.

உபயோகம் : தண்டு ; வேர் ; கொடி, சமூலம்.

குணாதிசயம் : எலும்பு உரமாக்கி, நரம்பு உரமாக்கி, உடல் தேற்றி, (ரணம்) புண்ணாற்றி, பசித்தூண்டி ருது உண்டாக்கி, நமைச்சலாக்கி ஆகியன.

தீரும் நோய்கள்

வாய் முதல் ஆசன முடிய உண்டாக்கும் அழற்சி, ரணம், சூடு ஆகியனவும், எலும்பு முறிவு, சதை நரம்பு பிரண்ட சுளுக்கு, சிறுகுடல், இரைப்பை, பெருங்குடல்

ஆசனம் ஆகியவைகளில் ரணம் ; குதக வெடிப்பு வலி, பெரும்பாடு ; ஆண்களுக்கு தாது பலவீனம் : நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியன.

10. ஆவாரை :

இதன் வேறு பெயர்கள் : ஆகுலி, தலபோடம், ஏம புட்பி, மேகாரி, ஆவாரை, ஆவிரை என்பனவாம். ஆங்கிலத்தில் : Cassia Auriculata. தெலுங்கு : தங்கேடு, மலையாளம் : அவரா, கன்னடம் : தங்காடிகிட்டா, சமஸ்கிருதம் : தலபோடகம், உருது : தார்வார்.

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர், பிசின், சமூலம்.

குணாதிசயம் : இலை, பூ, பட்டை நாற்றமகற்றி, உரமாக்கி, துவர்ப்பி. விதை குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, செந்நீர் இளக்கி, வேர் உடல் தேற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, நரம்பு உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பிரமேக நீர், சர்க்கரை வியாதி, வெகு மூத்திரம், தாகம், பசி, வரட்சி, ரத்தத்தின் சர்க்கரை நோய், நாடி நரம்புத் தளர்ச்சி, பலஹீனம் ஆகியன.

11. குமரி :

இதன் வழக்குப் பெயர் கற்றாழை. அதிலும் குமரி நாட்டின் வளமிகும் சோற்றுக் கற்றாழையே மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். இதன் வேறு பெயர் கன்னி. ஆங்கிலத்தில் : Aloes. தெலுங்கு : காலபந்தா, மலையாளம் : காட்டு வாழை, கன்னடம் : கத்தாலே கிடா, உருது : கிகாவார் என்பதாகும்.

உபயோகம் : பால், சோறு, சாறு, சமூலம்.

குணதிசயம் : வெப்பமடக்கி, நீர் மலம் போக்கி, உடல் உரமாக்கி, உரமாக்கி, குதுவுண்டாக்கி, காது வெப்பம் அகற்றி.

தீரும் நோய்கள்

அடிவயிறு உஷ்ணம், வாயுக்கோளாறு, நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் பலஹீனம், மந்தம், வயிற்று வலி, வயிற்றில் ரணம், குன்மக்கட்டி, புளிச்சேப்பம், சர்மரோக கிரந்தி, கண் எரிச்சல் முதலியன. ஹோமியோபதியில் சிறப்பு உடைய மருந்தாகும்.

12. பாதாள மூலி :

இதன் வழக்குப் பெயர் நாகதாளி. வேறு பெயர் சப்பாத்திக் கள்ளி. ஆங்கிலத்தில் : Prickly-Pear. தெலுங்கு நாகஜெம்முடு, கன்னடம : சவராம்கள்ளி, சமஸ்கிருதம் : வீதார விஸ்வதாரகா, நாகபாணு, உருது : சப்பல் கண்டு.

உபயோகம் : மடல், பழம், வேர்.

குணதிசயம் : சில் விஷம் போக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, புண்ணுற்றி.

தீரும் நோய்கள்

தீராத கிராணி, அற்ப சிறுகடி விடம், தாவர விடம் மேகரோக வெள்ளை ஒழுக்கு, கண்ணோய், சீதபேதி, முடக்கு வாத வலிகள்..

13. காளான் :

சிலர் இதை நாய்க்குடை என்பார்கள். இதற்கு வழக்குப் பெயரே காளான் தான். அகராதிகளில வேறு பெயர் ஒன்றுமில்லை என்றே தோன்றுகிறது. ஆங்கிலத்தில் : White Agaric. தெலுங்கு : குக்க கொடுகு, கன்னடம்: அழம்பு. சமஸ்கிருதம் : சாட்டரி என்பதாம். ரசவாத மூலிகை! குறை கட்டும்.

குணதிசயம் : புண்ணமுக்காற்றி, மிகுதி நாசன், உடல் உரமாக்கி, நாடி உரமாக்கி, பால் சுரக்கி

தீரும் நோய்கள்

அடிபட்ட ரணம் புண், ரத்த சோகை, பாண்டு, காமாலை, தொத்து வியாதிகள், அஜீரணபேதி, சயரோகம் இரா வேர்வை முதலியன.

14. மருதோன்றி :

அதிசயமான தாவரபிறவி! இதை பயிர் செய்வது கடினம். பதியம் வைத்தால் வளரும். இதன் வேறு பெயர்கள் : இவணம், சரணம், அழவணம் என்பதாகும். ஆங்கிலத்தில் : Lowsonla Alba. தெலுங்கு : கோரண்டா, மலையாளம் : மைலாஞ்சி; சமஸ்கிருதம் : ரக்தோகார்பா; உருது : ஹினு என்பதாம். பூகமாரண மரம்.

உபயோகம் : இலை; பூ; வித்து; பட்டை.

குணதிசயம் : நாற்றமகற்றி; மயிர் தோன்றி; புண்ணமுக்காற்றி; துவர்ப்பி; செந்நிறமாக்கி; அழகுண்டாக்கி; உறக்கமுண்டாக்கி; வெப்பமுண்டாக்கி; கிருமி நாசினி.

தீரும் நோய்கள்

நகசுற்று (தந்த விப்புருதி); மேகரோகம்; சர்ம நோய்கள்; வாதக் குடைச்சல்; ரணம்; புண் புரைகள் மேகத் தழும்புகள்; பூதப் பிரேத பைசாச தோஷங்கள்; கால் ஆணி; வாய் ரணம்; சிறு புண்கள்; நீர் ஒழுகும் ரணம் முதலியன.

15. மாதுளங்கம் :

இதன் வழக்குப் பெயர் மாதளை என்பதாம். இதன் வேறு பெயர்கள் : மாதுளங்கம் ...

...ரம். ஆங்கிலத்தில் Pomegranate. தெலுங்கு: தானிமம் கன்னடம்: தாளிம்பே. சமஸ்கிருதம்: ஷடகடாரு; உருது: ருமான்; ருல்நார் என்பதாம்.

உபயோகம்: பூ, பிஞ்சு; விதை; பட்டை; வேர்; பழத்தோல்.

குணாதிசயம்: புழுக்கொல்லி, குருதிப் பெருக்கி, துவர்ப்பி; சாயமேற்றி; பசித்தூண்டி; குளிர்ச்சியுண்டாக்கி; நாடியுரமாக்கி; கர்ப்பாசய வெப்பமடக்கி; உடல் உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பித்த வாந்தி; மயக்கம்; ரத்தசோகை; சீதபேதி சாதாரண பேதி, ரத்த பேதி, நீராக போகும் பேதி, சயரோக பலஹீனம், சயரோக பேதி, வாய், தொண்டை ரணம், நாள்பட்ட பேதிகள், புழுவெட்டு, மயிர் உதிர்தல், தாது க்ஷீணம், வயிற்றுப்பூச்சிகள், பெண் மலட்டுத்தனம், கர்ப்பாசய கிருமிகள், மலக்கிருமிகள், பித்தசோகை.

16. கீழாநெல்லி:

அற்புத மாந்திரீக மூலிகை! இதன் வேறு பெயர் கீழக்காய் நெல்லி, கீழ்வாய் நெல்லி. ஆங்கிலத்தில் Phyllanthus Niruri. தெலுங்கு: நில உஸிரிகா, கன்னடம்: கீராநல்லி கிடா, நெலநல்லி கடா, சமஸ்கிருதம்: பூமியா மலகம், உருது: பூயின் அன்வாலா.

உபயோகம்: சமூலம்.

குணாதிசயம்: குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறு நீர் பெருக்கி, துவர்ப்பி, துர்நீர் போக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, காங்கை வெப்படக்கி.

தீரும் நோய்கள்

உடல் உஷ்ணம், கண் சிவந்த ரோகங்கள், அசுத்த ரத்தம், காமாலே, மூத்திர அடைப்பு, பூதப் பிரேத பைசாச குணங்கள், மதுமேகம், இரத்த பேதி, நாள்பட்ட ரணம், நாவரளல், சீதபேதி, வெள்ளை ஒழுக்கு. சொறி, சிரங்கு. சகல வீக்கம், பலஹீனம்.

17. செம்பரத்தம் பூ

அர்ச்சனை மூலிகை! இதன் வழக்குப் பெயர் தாசாணி. தாசவான பூ என்றும் செம்பரத்தை என்ப தாகவும் குறிப்பிடப் படுகிறது. ஆங்கிலத்தில்: Shoe flower தெலுங்கு: தாசானி செட்டு, கன்னடம்: தாசவால கிடா, சமஸ்கிருதம்: ஜபா, ஜெபம், உருது: அங்கார்க் என்பன.

உபயோகம்: பூ, இலை, வேர், பட்டை.

குணாதிசயம்: காமம் பெருக்கி, மலமிளக்கி, ருது உண்டாக்கி, குருதிப் பெருக்கி, வரட்சியகற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, உள்ளழலாற்றி, இருதய பலகாரி.

தீரும் நோய்கள்

இருதயக் கோளாறுகள், தாது நஷ்டம், பலஹீனம், ரத்த சோகை, மலச்சிக்கல், பெரும்பாடு, பிரமேகம், ரத்த பேதி, மூத்திரப்பை தாபிதம்; வெள்ளை ஒழுக்கு.

18. பிரம்ம விருட்சம்:

இதன் வழக்குப் பெயர் முருங்கை. உணவுப் பொருளாக இதன் காய், கீரையை உபயோகிப்பது நாட்டு வழக்கு. இதன் வேறு பெயர்கள்: கிழவி, சோபாஞ்சனம், கிரஞ்சனம், சிக்குரு, ஆங்கிலத்தில்: Drum Stick Tree. தெலுங்கு: முனங்கா மானு, மலையாளம்: முரின்னு, கன்னடம்: நக்கி கிடா, சமஸ்கிருதம்: சிக்ரு, உருது: ஷோஜின்ஞ்.

உபயோகம் : சமூலம்.

குணதிசயம் : நீர்வகற்றி, கோழையகற்றி, தாது வெப்பகற்றி, கக்கல் கட்டுத்தயாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, (பூ. விதை) பலமுண்டாக்கி, (பட்டை) ருதுவுண்டாக்கி, கர்ப்பம் போக்கி, (பச்சையான வேர்) காரமுண்டாக்கி, நச்சரி, பாஷாண பேதி, கொப்புளமெழுப்பி.

தீரும் நோய்கள்

எலும்பை உருக்கிவிடும் உடல் சூடு, நாள்பட்ட அஸ்தி சுரம், விந்து நஷ்டம், அக்கினி மந்தம், மண்டை பிணிசம், கண் கோளாறுகள், பல்லீறினர், பசி தாகம் களைப்பு, நாய் கடி விடம், தொந்த கப வாத நோய்கள், பித்த ரோகம், அதி மூத்திரம், சந்நிபாதம், கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கம், தொண்டைக்கட்டு கபக்கட்டு, குரல் கம்மல் முதலியன.

19. வாழை :

தென்னகத்தின் சிறப்பு பெற்றது. இதன் வேறு பெயர்கள் சேகிலி, திரணபதி, ஓசை, அரம்பை, கவர், அம்பணம், ஆங்கிலத்தில் : Plantain Tree. தெலுங்கு : அரட்டி, கன்னடம் : பேல், சமஸ்கிருதம் : கதலி, உருது : மவுஸ்.

உபயோகம் : இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், பட்டை கட்டை தண்டு நீர்.

குணதிசயம் : நாடி உரமாக்கி, குருதிப் போக்கடக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, பித்த சமனி, உள்ளழல் ஆற்றி, உடலுரமாக்கி, மலமிளக்கி, சீதபேதி போக்கி, நச்சரி.

தீரும் நோய்கள்

பிரமேகம், மூலக்கடுப்பு, சகல விடக்கடி, உட்சூடு, பைத்தியம், ரத்த சோகை, பித்தப் பிணிகள், சீதளம், இரிவு காமாலை, அக்கினி மந்தம், தீப்பட்ட புண்கள், கொப்புளம், ரணம், கபம், உதிரச் சிக்கல், கடுப்பு எரிச்சல், வெள்ளை ஒழுக்கு, பெரும்பாட்டு உதிரம், உள் மூலம், அதி மூத்திரம், கீழ் வயிறு ரணம், எலும்பு உருக்கி, நீர்கட்டு, நீர் எரிவு, ரத்தக் கிரிசரம் முதலியன.

20. அருக்கன் :

மஹா மாந்திரீகம், நவக்கிரஹ உச்சாடன பஞ்சபூத சக்தி மிகுந்த மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்கள் : எருக்கு எருக்கன், ஆங்கிலத்தில் : Mudar. தெலுங்கு : ஜில்லேடு செட்டு, கன்னடம் : எக்கி கிடா, சமஸ்கிருதம் : அக்கா, உருது : உஷர்.

உபயோகம் : இலை, பூ, பால், பட்டை, வேர்.

குணதிசயம் : பூச்சிக் கொல்லி, புழுக் கொல்லி, வெப்பமுண்டாக்கி, மலமிளக்கி, உடல் தேற்றி, வாய்வு அகற்றி, இசிவு அகற்றி, விஷம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பாம்பு, எலி, பெருச்சாளி கடி ஆகிய விடங்கள், பெருவியாதி, கப நோய், கீல் வீக்கம், மலக்கட்டு, குதிகாளான், ஆறாத புண், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், மகோதரம், சந்நிபாத சுரம், மண்ணீரல் கல்லீரல் வியாதிகள், சுவாசம், குளிர் சுரம், நரித்தலை காசம், வாதம், பல் ரோகங்கள்.

21. ஆடாதோடை :

இதன் வழக்குப் பெயரே ஆடாதொடை தான். வேறு பெயர் வாசை. ஆங்கிலத்தில் : Adhatoda Vasica. தெலுங்கு : அட்டசாரம், கன்னடம் : அடசோகி சாப்பு, சமஸ்கிருதம் : வைத்தியமாத்ருவிருட்சம், உருது : பான்சா

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர்.

குணதிசயம் : பூச்சிக்கொல்லி, நுட்புழுக்கொல்லி, இசிவகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி ...

தீரும் நோய்கள்

வாத சுரம், பலவித சுரம், சந்நிபாதம், வயிற்று நோய், உட்சூடு, இரத்த பித்தம், க்ஷயம், குட்டம், மூலம், அண்ட வாயு, குரல் கம்மல், வாந்தி, விக்கல், குலை சுவாச காசம், பித்த காசம், கப காசம், மந்தார காசம், இருமல், கண் ரோகம் ஆகியன தீரும்.

22. நீர் ஆரை :

வழக்குப் பெயர் : ஆரைக்கீரை, ஆருகீரை, நீர் ஆவாரை. ஆங்கிலத்தில்: Marsilea Quadsifolia. தெலுங்கு சதுப்பன்னி ஆகூ.

குணாதிசயம் : குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பலகாரி, உரமாக்கி, சிறுநீர் குறைபட சுருக்கி ருசியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

அதிமூத்திரம், பலஹீனம், மூத்திரதாரை எரிச்சல், பித்த உஷ்ணம், அதிகதாகம், மேகநீர் ஒழுக்கு முதலியன.

[நம் நாட்டு மூலிகைகள் — முதல் பாகம் முற்றும்]

சாற்றுக் கவி

நேரிசை வெண்பா

கண்ணப்பர் என்னும் கலைத்தேர் மருத்துவஞர்
வண்ணப்பல செடி கொடிகள் மாண்புதனை —
எண்ணமுடன்
நம் நாட்டு மூலிகையாம் நன்னூலை நல்கிஞர்
எந் நாட்டவர்க்கும் இயைந்து.

அன்பன்,

கிருபானந்தவாரி.

பொருளடக்கம்

எண் :		பக்கம்
1.	அகரம்புல்	9
2.	மாலதி	19
3.	தும்பை	24
4.	தூதுவளை	30
5.	உத்தாமணி	35
6.	மார்ஜால மோகினி	40
7.	யானை வணங்கி	45
8.	மஞ்சள் மகிமை	51
9.	வச்சிரவல்லி	56
10.	ஆவாரை	62
11.	குமரி	67
12.	பாதாள மூலி	73
13.	காளான்	78
14.	மருதோன்றி	83
15.	மாதுளங்கம்	91
16.	கீழாநெல்லி	98
17.	செம்பரத்தம் பூ	105
18.	பிரம்ம விருட்சம்	110
19.	வாழை	116
20.	அருக்கன்	122
21.	ஆடாதொடை	130
22.	ஆரை	137
	பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை	14

கள் அறிந்த விஷயமே. அதுபோல் இந்த இரண்டாம் பாகமும் தமிழ்நாட்டின் தனிப்பெரும் ஆஸ்தீகத் தந்தையும், நாத்தீகப் பாதையில் திரும்பிக்கொண்டிருந்த தமிழகத்தைத் தட்டி மீண்டும் ஆஸ்தீகப் பாதைக்குத் திருப்பிய அடியேனின் அன்பு குருநாதர், அருள்மொழியரசு, திருமுருக. கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் அவர்களின் திருக்கரம்பட்டு வெளியாகிறது. இந்நிகழ்ச்சி அடியேனும் இந்தத் தமிழகமும் செய்த பெரும் பாக்கியமாகும்.

முதல் பாகத்தை வாசித்து மகிழ்ந்து பயனடைந்த அன்பர்கள் பாராட்டுதல்களும், அணிந்துரைகளையும் எழுதி அனுப்பியுள்ளனர். ஏராளமாக வந்துள்ள இவைகளில் எதை பிரசுரிப்பது எதை விடுவது என்றே தெரியவில்லை. மேலும் தின, வார, பக்ஷ, மாத சஞ்சிகைகளும் " நம் நாட்டு மூலிகைகள் " முதல் பாகத்தை வெகுவாகப் பாராட்டி விமர்சனம் செய்தமைக்கு அடியேனின் மனமார்ந்த நன்றி!

மக்களுக்கு உபகாரமாக தின மணி, குமுதம், ஆனந்த விகடன் போன்ற பிரபல ஏடுகள் நம் நாட்டு மூலிகைகள் நூலின் கண் உள்ள பயனுள்ள விஷயங்களை பொதுமக்கள் தூண்டுதலின் பேரில் ஆங்காங்கு சிறு துண்டுகளாக பிரசுரம் செய்து ஆதாரம் காட்டியிருப்பது மிகவும் பயனுள்ள பணி என்பதனை எடுத்துக்கூற கடமைப்பாடுடையேன்.

இம் முயற்சி நிறைவேற அருந்துணையாக அன்பும் ஆதரவும் அளித்து ஒத்துழைத்த அனைவருக்கும் அடியேனின் சிரம்தாழ்ந்து கரம்குவித்த வணக்கங்கள் உரித்தாகுக. இரண்டாம் பாகமாகிய இந்நூலை குருநாதரை அன்புடன் நினைத்தவண்ணம் தமிழகத்திற்கு சமர்ப்பணம் செய்கின்றனன்.

தமிழகம் இந்நூலை ஒவ்வொரு இல்லத்திலும், வாசகசாலையிலும் வாங்கி வைத்து மருத்துவ ஒளிபெற்று மகிழ்வதாக. சித்தர்களின் மூலச் சித்தரான நம் செந்திலண்ணலார் முருகப்பெருமான் சித்தமுறை எங்கும் ஓங்கி விளங்குபாக!

அன்பன்,

ஆ. இரா. கண்ணப்பன், R.M.P. (IND)

பராசக்தி!

அண்ட சராசரங்களையும், சகல புவனங்களையும் இயக்கி வைக்கும் சக்தி எதுவோ அதுவே 'ஆதிபராசக்தி' என்று சொல்வதுண்டு. மூலிகையிலும் பராசக்தி தன்மை உள்ளதா என்று வியப்படையாதீர்கள். சிவசக்தி, பஞ்ச மூர்த்தி, பஞ்சபூதம், அண்டம், பிண்டம் சர்வ வியாபகமாகி நீக்கமற நிறைகின்ற பரிபூரணானந்த வஸ்துக்கெல்லாம் முதன்மையானதுவே பராசக்தி! "எல்லையில்லா வஸ்துவாய் பெருவெளியாய் ஐம்பூதம் பிறப்பிடமாய் பேசாத பெரிய மோனமாகி மனமாதிகட்கு எட்டாத பேரின்ப மயமாய், ஞானகுருவருளார் காட்டிடவும் அன்பனைக் கோர்த்து அறவிழுங்கிக்கொண்டு அப்பாலும் தெரிவதாய் கலந்தது எப்பொருளோ? அப்பொருளை சிந்தை செய்வோம்" என்று தாயுமானவரே கூறுகிறார். இப்படி எங்கும் நிறைந்த பராசக்தியை நாம் மூலிகையிலும் காணலாமே! வேம்பு என்ற வேப்ப மரத்தை தான் நம் நாட்டு சித்தர்கள் ஆதிசக்தி மூலிகை, பராசக்தி மூலிகை என்று பெயரிட்டுள்ளனர். அகஸ்தியர் கூட பரபூரணம் 400 என்ற நூலில் "ஆதிசக்தி தன்னுடைய வேருவகூட்டி" என்பதாக ஞானகரு விபூதியின் முறையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். ("வேம்பின் சக்தியை — அளவிட முடியாது! மூலிகைகளிலேயே மஹாசக்தி படைத்தது. வேம்புவைப் பற்றியும் நமது வாழ்க்கை முறையைப் பற்றியும் ஒப்புவமை காட்டி நம் முன்னோர் பல கவிகளை புனைந்து

உள்ளனர். இனிக்கப் பேசி மயக்கும் வார்த்தைகளால் வாழ்க்கைக்குப் பயனில்லை. வேம்பைப் போல கசக்கும் வார்த்தைகளே நன்மை பயக்கும். "வேம்புரு புழுவை வாங்கி மென் கரும்பிடை விட்டாலும் வேம்பையே நோக்கி பின்னும் வியப்புறுமாறு போல" கடவுள் பக்தி இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என வள்ளலாரின் கருத்து. பிறருக்குத் தொல்லை கொடுத்து இன்பமடையும் துன்மார்க்கர்—எவ்வளவு தான் நூல்களைக் கற்றபோதிலும் பெரியோர் கூட்டத்தில் சேரத் தகுதியுடையவர் அல்லர் அல்லவா? "வேம்புக்கும் தேன் வார்த்தாலும் வேப்பிலையின் கசப்பு மாரு, தாம் பல நூற் கற்ருலும் துற்சனர் தக்கோராகார் (விவேகசிந்தாமணி) எவ்வளவு ஆழ்ந்த கருத்துள்ள கவி பாருங்கள்!

பராசக்தி (வேப்ப மரம்) இந்தியாவுக்கே உரிய பெரிய மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. ஆல்மரம், அரசமரம், போன்று அநேக ஆண்டுகள் வளரக்கூடியது. இதனை இந்துக்களின் தெய்வமாகக் கருதியே மிகப்பழமையான காலத்திலிருந்து வந்தனை, வழிபாடு செய்து வருகின்றனர். அதிலும் நமது தென் இந்தியாவில் அம்மன் கோவில், காளி கோவில், இருக்குமிடமெல்லாம் வேம்பு என்ற பராசக்தி இருப்பாள்! பொதுவாக வேப்ப மரத்தை வீட்டின் முன்புறத்திலும், முருங்கை மரத்தை வீட்டின் பின்புறத்திலும் வைத்து வளர்ப்பது நம் நாட்டின் வழக்கம். இது சாஸ்திர சம்மதமும்கூட. இன்றளவும் இப்படி இருப்பதை பல இடங்களில் காணலாம். வேப்ப மரத்தால் சுகாதார கெடுதிகளும், முருங்கை மரத்தால் பசிப்பிணிகளும் வராமல் தடுக்கலாம் என்பதே நம் முன்னோர் கருத்தாக இருக்கக்கூடும்! பச்சைப் பசேலென்று இருக்கும் வேப்ப மரத்தின் இலைகள் திடீரென்று வெளுத்து உலர ஆரம்பித்தால் விஷக்காற்ருல் உண்டாகும் வெக்கை நோய்கள் பரவும் என்று முன்கூட்டியே தெரிந்துக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக வேப்ப மரத்தைப் பார்ப்பதாலும், அதனடியில் அமர்வதாலும், அதன்மேல் பட்டு வரும் காற்றை சுவாசிப்பதாலும் மக்களின் மனோவிகாரங்கள் சாந்தமாகும். மனம் அமைதியாகும் உலக விவகாரங்களில் மிதமிஞ்சி ஈடுபட்டு மனம் தளர்ந்துபோய் சித்த சுவாதீனம் அடைந்தவர்களை பிரதி தினமும் வேம்பினடியில் கொண்டு போய் உட்கார வைப்பது நன்மையைப் பயக்கும். அதெல்லாம் கூடாது; மந்திரவாதியிடம் தான் செல்லவேண்டும்

பராசக்தி (என்ற) வேம்பு

என்ற நம்பிக்கை உடையவர்கள் தாராளமாகச் செல்லலாம். மந்திரவாதி கையில் இருப்பதும் வேப்பிலை தானே! எனவே நம்பிக்கையின் அளவே குணமும், நம்பிக்கையில் தளர்ச்சி உண்டாகக் கூடாது என்பதற்காக வேப்புலியம்மன், வேம்படி பிள்ளையார், வேம்படி கன்னிகள் இப்படியாக மூலிகைகளில் தெய்வங்களையும், கற்சிலைகளில் தெய்வ சக்திகளையும் நம் முன்னோர்கள் தோற்றுவித்தனர்! "மனிதன் ராக்கெட்டுகளில் சூரியனையும், சந்திரனையும் எட்டிப் பிடிக்கும் இந்த நாளில் நம் நாட்டு மக்கள் சுத்த கர்நாடகம் சார்! மரத்தை பார்த்து கும்பிடுவதும், கல்லை நட்டு கும்பிடுவதும், சூரியனைப் பார்த்து வணக்கம் செலுத்துவதும் சேச்சே! என்று பிரமாதமாக பிரசாரம் செய்பவர்களைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. "மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமிர்தம்" என்பதனை அலசி, அனுபவத்தில் காணும்போது நம்பிக்கையில் தளர்ச்சி ஏது? நம் நாட்டு பண்பாடுகளை மறந்து பிற நாட்டாரை நாம் பின்பற்றும் போது நம்பிக்கையும் நாசமாகி விடுகிறது அல்லவா? ஆகவே நம்பிக்கையோடு வேம்பின் அடியில் சென்று வாருங்கள்! பலனும் உண்டு.

வேப்பிலையின் குணம்: இலையால் கிருமிக் கூட்டங்கள் எல்லாம் சாகும். புழுக்களையும், பூச்சிகளையும் கொல்லும். சீதளத்தைப் போக்கி உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். விக்கல்களையும் சமன் செய்யும். கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவு காற்றில் மிதந்து கலந்து வரும் (பாரசைட் ஜெர்ம்) நுண் கிருமிகளால் உண்டாகும் தொற்று நோய்களான (வைரஸ் இன்பெக்ஷன், கண்டேஜியஸ்) அம்மை ஜுரங்கள், விஷஜுரம், அம்மைக் கொப்புளங்கள் சொறி, சிரங்கு, குஷ்டரோகம், நாள்பட்ட பேதி, விஷக்கட்டிகள் ஆகியவைகள் வேம்பின் இலையால் நீங்கும். சகல அம்மைக்கும் வேப்பிலைத் தவிர மருந்தே இல்லை.

(1) அம்மை நோயில் (வைசூரி) பனை முகரி, பாலம்மை, வரகுதிரி கொள்ளம்மை, கல்லுதிரி, கடுகம்மை, மொழுக்கன், உப்புதிரி, கரும்பனசை, வெந்தயம், பாசிப்பயரம்மை, விச்சிரப்பன், நீர்குளுவான தவளை என 14 விதம் உண்டு. வெள்ளைக்காரன் எந்த விதமான சிக்கல் நிறைந்த வியாதிக்கெல்லாம் மருந்து கண்டு பிடித்துவிட்டதாக பலர் புகழ்ந்தும் பேசுகின்றனர். அந்த வெள்ளைக்காரன் அம்மை நோய் கண்டு விட்டது என்று கேட்டால்

போதும், அலறிக் கட்டிக்கொண்டு ஓடுவான்! இன்றும் அப்படித்தான் அம்மை (பராசக்தி) என்றவுடனே ஒரு கிலி வெள்ளையரிடம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. கட்டபொம்மன் கூட தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் பராசக்தி பெயரைச் சொல்லி ஆங்கிலேய படைகளை விரட்டியிருப்பதாக வரலாறு. அம்மை நோய் கண்டவர்களை ஆங்கிலேய முறைப்படி (ஐசோலேஷன் குவாரன்டைன்) என்று ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள், அவர்களைக் காணவும் அஞ்சுகிறார்கள்! விஞ்ஞான முறையில் அம்மை நோயின் மூல காரணத்தை "தாட் ஜெர்ம்" என்று சொல்லக்கூடிய மிக நுண்ணிய அணுக்கிருமி கட்டங்களால் ஏற்படுகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். இதை நம் நாட்டின் சித்தர்கள் அண்ட சராசரங்களில் எல்லாம் ஊடுருவி நிற்கும் பராசக்தியின் வடிவமே அம்மை என்று கூறிவிட்டார்களே! நமது நாட்டு மருத்துவ முறைப்படி அம்மை என்பது நோய்அல்ல. அதாவது கர்ம வியாதியல்ல. அன்னை பராசக்தியின் கோபம் பொங்கி எழுந்த ஆவேசக்கனல்! இக் கனலால் மக்களின் உடல் தணியாத உஷ்ணம் கண்டு மூலத்தில் சூடேறி மூளையில் கொதிப்பு கண்டு சப்த நாதுக்களையும் தாக்கி உடம்பின் சர்மத்தின் மேல் கிளம்பி அன்னை விளையாடுகிறாள். அம்மை கண்டவர்களை பிறர் கண்டு இருதயம் கலங்கினாலும் அவருக்கும் அம்மை காணும். இதில் சந்தேகமே இல்லை. ஆகவே தான் "அம்மாவை பராசக்தியை வணங்குகிறார்கள். வணங்குபவர்களை யெல்லாம் கண்டு பராசக்தி மகிழ்ந்து அகங் குளிர்ந்து இறங்கி போய்விடுவாள். ஆனால் தவறு செய்பவர்களை பொசுக்கி விடுவாள்." இப்படித்தான் இன்றளவும் நம் நாட்டு பெரியோர்கள் சொல்லி மனஅமைதியை உண்டு செய்வார்கள். அம்மை கண்டு இறந்து விட்டார் என்று சொல்லும் வழக்கம் நம்மிடையே கிடையாது. அம்மை கண்டு குளிர்ந்து போனது என்றுதான் சொல்லுவார்கள். அத்துடன் இறந்த செய்தியை அஞ்சல் செய்வதும் தவறு. அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்கள் வேப்பிலையும் மாவும் இடித்துப் போட்டு கற்பூர தீப ஆராதனை செய்து "அம்மா தாயே பிழை பொறுத்து உனது உள்ளம் குளிர்ந்து எங்களைக்காப்பாற்று" என்று வேண்டிக் கொள்வார்கள். இறந்தவர்களைக் கண்டு ஒரு துளி கண்ணீர் கூட விடப்படாது. இது நமது நாட்டின் பண்பாடு. ஒருவருக்கு அம்மை கண்டுவிட்டால், கவலைப்படவே மாட்டார்கள். "அம்மை ஆசைபட்டு வந்திருக்கா, அவள் அகம் குளிரவைக்க வேண்டும் என்று சொல்லி" வேப்பிலையைக் கொண்டு வந்து வீட்டு முன் சொருகி

வைப்பார்கள். நோயாளி படுக்கையிலும் வேப்பிலையைப் போட்டு வைப்பார்கள். வீட்டுக்கு கண்டவர்களை வராமல் தடுத்து வீட்டை சுற்றியும் வீட்டின் உள்ளேயும், (ஐசோலேஷன் குவாரண்டைன் செய்து) வெகு சுத்தமாகவும், பயபக்தி விசுவாசமாகவும் நோயாளியை அன்போடு உபசரித்து, குளிர்ச்சியானதும் எளிதில் ஜீரணமாகும் பானவகை, இளநீர், கேழ்வரகு கூழ், நீராகாரம் போன்றவைகளைக் கொடுத்து மஞ்சள் நீரை வேப்பிலையால் அடிக்கடி எடுத்து வீடு பூராவும் தெளித்து வருவார்கள். அம்மை கடுமையாகுமானால் அகண்டம் வைத்தும், பம்பை, உடுக்கையுடன் பூசை செய்து மாரியம்மனை தாலாட்டி புகழ்ந்து பாடுவார்கள். அம்மை கண்டவர்களுக்கு மருந்தே கிடையாது. ஆனால் வேப்பிலை ஒன்றே ஆரம்ப முதல் அம்மை வார்த்து இறங்கி ஸ்நானம் செய்வதும் வேப்பிலையே. அம்மைக் கொப்புளங்கள் பராசக்தியின் உக்ரமான சொரூபம். வேப்பிலை பராசக்தியின் சாந்த சொரூபம் என்பதை நம் நாட்டு மாரியம்மன் தாலாட்டு பாடலில் "வேப்பிலையும் பொற்கரகம் வீதி விளையாடி வர பதினாயிரங்கண்ணுடையாய் பராசக்தி வாருமம்மா, கத்திப்போல்வேப்பிலையை கதறவிட்டாய் லோகமெல்லாம், ஈட்டிப்போல் வேப்பிலையை இனியனுப்பிக் கொண்டவளே, வேப்பிலைக் குள்ளிருக்கும் வித்தைகளை யாரறிவார். வேணுமென்று காரடி. நீ வேப்பஞ்சோலையாளே, வேம்பு ரதமேறி வித்தகியே வாருமம்மா, பச்சிலை ரதமேறி பார்வதியே வாருமம்மா. வேப்பிலையால் தான் தடவி விசிறி முத்தழுத்திவிடு, வேப்பம் பாலுண்டவளே வேதாந்த மாரிமுத்தே, வேப்பிலை பட்ட இடம் வினைகள் பறந்தோடுமம்மா, நெருப்பம்மா உன் சொரூபம் நிஷ்டூரக் காரியரே, அனலம்மா உன் சொரூபம் ஆஸ்தான மாரிமுத்தே, தணலம்மா உன் சொரூபம் தரிக்க முடி போகாது, அண்ட நெருப்பேயம்மா ஆதி பராசக்தியரே இப்படி இன்னும் பல விதமாக புகழ்ந்துள்ளது.

2. வேப்பிலையால் ஆறுத ரணம், பழுத்துடையாத கட்டிகள், வீக்கங்கள், யாவற்றிற்கும் அரைத்து வைத்துக் கட்டிவர குணமாகிவிடும்.

3. வயிற்றிலுள்ள நாக்குப் பூச்சி, கொக்கிப்புழு, கீரைப் பூச்சிகள் மற்றும் பலவிதப் பூச்சிகள் விழவேண்டுமானால் வேப்ப இலைக்கொழுந்து அரை பலம், வேப்ப ஈர்க்கு 10, கடுக்காய்

ஒரு பாலாடை சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டு கலந்து உள்ளுக்கு கொடுக்க வயிற்றில் உள்ள சகல பூச்சிகளும் வெளியே மலத்துடன் தள்ளிவிடும்.

100 வருடம் சென்ற வேப்ப மரத்தின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் இவ்வகைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது "வேம்பின் காய கல்பம்" எனப் பெயர். 10 அரிசி எடைஅளவு 90 நாளைக்கு குறையாமலும், நெய், தேன், பசும்பால், வெண்ணை முதலான அனுபானங்களில் கொடுத்துவர நீடித்து எந்த வைத்தியத்திலும் அடங்காத வியாதிகள், மதுமேகம் (சர்க்கரை) க்ஷயரோகம், எலும்புருக்கி, காசம், இளைப்பு, முதலான வியாதிகள் நோயாளியை விட்டு விலகும். நோயே இல்லாதவர்களும் இதை தாராளமாக பயமின்றி சாப்பிட்டுவர, தேகம் இறுகி கெட்டியாகி கல்பாந்திரம் போன்று ஆகும். நரை திரை மாறும், மேல்படி வஸ்திரகாய கல்பதூளில் ஒரு வாழைப்பழத்தைச் சொருகி 40 நாள் கழித்துப் பார்த்தால் பழம் காயாகி விட்டிருக்கும். அதைச் சாப்பிட்டால் தேகம் இரும்பு போல் வலுத்து விடும். தளர்ந்து கிழடு தட்டியவர்களும் மீண்டும் வாலிபபருவம் அடைந்துவிடுவார்கள். மூலிகை காயகல்பத்தில் சிறந்தது பராசக்தி காயகல்பமே!

5. வேப்பங்காரம்: குழந்தை பிறந்தது முதல் ஐந்து வயதுவரை ஒரு நோய்நொடியுமின்றி ஆரோக்கியமாக பாதுகாத்து வந்த பழம் பெரும் முறையில், வேப்பங்கார உருண்டை மிகச் சிறந்ததாகும். தற்காலத் தாய்மார்கள் குழந்தை ஒரு தும்மல் போட்டாலும் போதும்! உடனே டாக்டரிடம் சென்று ஒரு மிக்சர் இரண்டு மாத்திரை, முடிந்தால் புட்டத்தில் ஒரு ஊசியும் நறுக்கென்று போட்டுக்கொண்டு வந்து விடுவார்கள். நரக வேதனை அனுபவிக்கிறது நாகரீகத்தில் பிறந்த குழந்தைகள். இதற்கெல்லாம் வேப்பங்காரமே விமோசனம் என்பதை தாய்மார்கள் மறந்து விட்டார்கள். குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் முடிந்ததும் உடம்பைக் கூட துவட்ட மாட்டார்கள்.

வேம்பின் கொழுந்து இலை சிறிதளவு, இரண்டு மிளகு, பத்து சீரகம் இவைகளை மைபோல முன்னதாகவே அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். அதில் சுண்டைக்காய் அளவு உருண்டை வெந்நீரில் கொண்டு பாலாடையில் கரைத்து புகட்டச் செய்வார்கள்.

சில குழந்தைகள் குடிக்காமல் சண்டித்தனம் செய்யும். செல்வக் குழந்தையாயிற்றே என்று விட்டு விடுவார்களா! அதுதான் இல்லை. விடாப்பிடியாய் காலில் போட்டு அமுக்கி மூக்கை அழுத்தி பிடித்து எப்படியாவது உள்ளுக்குத் தள்ளிவிடுவார்கள். பிறகு பாருங்களேன்; முக்கலும், திணறலும் ஆகி மார்பில் உள்ள கபமெல்லாம் உடனடியாக வெளி வரவும், தாயானவள் தொண்டையில் விரலை விட்டும் மூக்கின்வழியாக ஊதி எடுத்தும், வெளிவரும் கோழையை அகற்றி மீண்டும் ஒரு சொம்பு தண்ணீர் விட்டு கழுவியபின்பு தான் உடம்பைத் துவட்டிவிடுவார்கள். இப்படித்தான் நாம் அனைவரும் வளர்ந்தோம் அல்லவா? ஆனால் இன்னும் கிராமத்திலுள்ள தாய்மார்கள் வேப்பிலையை மறக்க மாட்டார்கள். நவீன நாகரீகத்தில் ஆழ்ந்த நகர தங்கையர்களே! உங்கள் குழந்தைகளையும் காப்பாற்ற பராசக்தியின் தயவை நாடுங்கள்!

6. வேப்பிலையைக் கஷாயம் போட்டு எடுத்த தண்ணீர் ஒரு இயற்கையான கிருமிநாசினி (டெட்டால்). சகல ரணம், புண் புரைகளைக் கழுவி வரலாம்.

7. நம் நாட்டு சித்தர் வழிவந்த வைத்தியர்கள் லிங்கம் என்ற பாஷாணத்தை முறைப்படி சுத்தி செய்து வேப்பிலையை அரைத்து அதனுள் லிங்கத்தைவைத்து புடமிட்டு லிங்கசெந்தூரம் செய்வார்கள். இது உயர்ந்த பழமையான முறை! சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை சகல ஜுரங்களுக்கும் தக்க அளவில் கொடுத்து பலன் காணுவதுண்டு.

8. வேப்பிலையை அரைத்து சிறிது மஞ்சளும் சேர்த்து பொன்னுக்கு வீங்கி என்னும் புட்டலம்மைக்கு பற்று இட அவை விலகும். இதை நகசுற்றி ஊர்சுற்றி என்ற கை-கால் விரல்களில் ஏற்படும் வீக்கங்களுக்குப் போட குணமாகும். பித்தவெடிப்புகள் உள்ளங்கை, கால் பாதம், ஓரங்களில் ஏற்பட்டு ரணமாகி எரிச்சல் ஏற்பட்டு உபாதை தாளாமல் இரவெல்லாம் எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் எல்லாம் 10 நாளைக்கு தவறாமல் சிறிது மஞ்சளையும் வேப்பிலையும் அரைத்து மேல்படி வெடிப்புகள் மேல் தடவி வாருங்கள்.

9. கஞ்சா, அபினி என்ற லாகிரி புகை வஸ்துவை குடித்து வெறி ஏறி தன்னை மறந்து உணர்வற்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்கும்,

மமதை பிடித்து, பித்தம் தலைக்கேற, ஆகாயத்தை நோக்கிப் பாய்ந்து குதித்து பேய் பிசாசு ஆடும் ஆடவர் பெண்டிர்களுக்கு வேப்பிலையை மென்று தின்னச்சொல்லி வேப்பிலையை கொத்தாகப் பிடித்துத் தலையில் அடித்து வந்து பின்பு எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்துத் தலை உச்சியில் தேய்க்க சகல லாகிரி மயக்கமும் பேயும் பிசாசும் சொல்லிக் கொள்ளாமல் போய்விடும்! முயற்சி செய்து பாருங்கள்! ஹா! ஹூ! ஓ!... என்று கூக்குரலிட்டு, "டேய் நான் தாண்டா காட்டேரி, ஆட்டேறி வந்துட்டேண்டா எனக்குப் பூஜை போடுடா" என்று சில வீடுகளில் உள்ள அப்பாவிகளையும் குழந்தைகளையும் திடுக்கிட வைத்து பயமுறுத்தும் சம்பவங்கள் நிகழும்போது "வாடியம்மா! நான் தருகிறேன் பூஜை என்று சொல்லி வேப்பிலையை மென்று தின்னச் சொல்லி உங்கள் பலங் கொண்ட மட்டும் வேப்பிலையால் காட்டேரியின் தலையில் பூஜை போடுங்கள்! பிறகு விஷயத்தை அடுத்தவருக்கும் சொல்லி வையுங்கள்!

வேம்பின் பூ: இலைக்குள்ளபடியே இதன் செய்கை என்றாலும் உடம்பில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி, பசியைத் தூண்டும், உடலை பலம் பெறச் செய்யும்.

1. பித்தமதிகரித்து அதனால் ஏற்படும் குமட்டல், மூர்ச்சை பெரு ஏப்பம், நாருசியில்லாமல் போன போதும், நாள்பட்ட வாத ரோகங்களில் பூவை உபயோகிக்கலாம். வேம்பின்பூவை சேகரித்து உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தி 1 வருடம் சென்ற பின் வேப்பம்பூ ரசம், வேப்பம்பூ தொகையல் முதலானதுகளாக சாப்பாட்டில் சேர்ப்பார்கள். பித்தப் பிணிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது.

2. பித்த குன்மம் குணமாக இதன்பூ கால் பலம் புதியதாக 1 குவளை தண்ணீரில் ஊறவைத்து 4 மணி நேரம் சென்ற பின் தினம் 4 வேளை நீரை மட்டும் குடித்து வர வேண்டும். இப்படி 1 மண்டலம் செய்ததில் பித்த குன்மம் நீங்கியுள்ளது.

3. வேம்பின் பூ தமிழ் வருடப் பிறப்பன்று நம் நாட்டில் விசேஷமாகக் கொண்டு வந்து, புத்தாண்டு பஞ்சாமிர்தத்தில் சேர்த்து காலையில் முதன் முதலாக சாப்பிடுவதும் வழக்கமாகும். இதனால் அந்த வருஷம் பூராவும் நோய் நொடியின்றி ஆரோக்கியமுடனே இருக்கலாம் என்பது நம் முன்னோர்களின் நம்பிக்கை.

4. சேர, சோழ, பாண்டியர்களான மூவேந்தர் அரசாண்ட காலத்தில் ஒருவருக்கொருவர் போர் மூளும்போது வாகை (வெற்றி) மாலை சூடிக்கொண்டு போரிடுவர் என்றும், இதில் அலரி மாலை, மந்தாரை மாலை, வேம்பின்பூ மாலை அணிந்து பலசமயம் போரிட்ட மூவேந்தர்களில் வேம்பின் பூவணிந்து போரிட்ட மன்னர் படை இறுதி வெற்றி பெற்றதாக சரித்திர வரலாறு.

வேம்பின் காய் பசுமையாக இருக்கும். உடைத்தால் வெண்மையான பால் வரும். காய் சித்த மருத்துவ முறையில் செய்யும் பற்ப, செந்தூரங்கள் செய்ய உபயோகமாகிறது. வேப்பங்காயை முற்றியதாக எடுத்து உலர்த்தி கொட்டைகளை நீக்கி இடித்துத் தூள்செய்து வஸ்திரகாய பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். குறிப்பிட்ட நேரம், குறிப்பிட்ட நாள் தவறாது வரும் நோய்கள் எதுவாயினும் சரியே! முறை ஜுரம், அமாவாசை, கிருத்திகை போன்று வரும் பக்ஷ வியாதிகள், தலைவலி, மண்டைஇடி போன்றவைகளுக்கும் 5 முதல் 10 அரிசி எடை வெந்நீரில் தினம் ௨ வேளை கொடுத்துவர முறை ஜுரம், இரண்டாங் காய்ச்சல், மூன்றாங் காய்ச்சல், மலேரியா போன்றவைகளும் நீங்கிவிடும்.

பழம் : வேப்பம் பழத்தில் சர்பத் செய்து சொறி, சிரங்கு உள்ளவர்களுக்கு கொடுப்பதால் கிருமிகள் யாவும் தொலைந்து குணமாகும். யானைக்கு கரும்பும், காக்கைக்கு வேப்பம் பழமும் வெகு பிரியமான பொருள்கள் அல்லவா?

பழத்தின் உள்ளிருக்கும் கொட்டைகளை உலர்த்தி, ஓட்டை எடுத்தால் பருப்பு காணும். வேப்பம் பருப்பை அரைத்து புரையோடிய ரணங்களுக்கும், புழு வைத்து நெளியும் குஷ்ட ரணங்களுக்கு வைத்துக் கட்டினால் மேற்படி புழுக்கள் யாவும் வெளியாகி ரணங்கள் ஆறிவிடும்.

பருப்பை சேகரித்து உலர்த்தி செக்கில் விட்டு ஆட்டி வேப்பெண்ணெய் எடுப்பார்கள். வேப்பெண்ணெய் சீதளத்தைக் கண்டித்து உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிறபடியால், பாரிச வாய்வு, வாத வலிகளுக்கு மேலே தடவி உஷ்ண ஒத்தடம் கொடுத்தால் வலிகள் சாந்தமாகும். நரம்புகளில் உண்டாகும் இழுப்பு, சீதளம் இவைகளைப் போக்கும். மேலும் கரப்பான், கிரந்தி, சிரங்கு, ஜுரம்

வாதம் முதலியவைகளுக்கும் மிக நல்லது. சுலபமான முறை! மேல்கண்ட நோய்களுக்கு உத்தாமணி இலையை வேப்பெண்ணெயில் வதக்கி சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுத்தும் வேப்பெண்ணெயை வலி ரணங்களுக்கு தடவிவர வேண்டும். வேப்பம் பிண்ணாக்கும் பொடி செய்து மேல்கண்டபடி சட்டியிலிட்டு வறுத்து துணியில் வைத்து ஒத்தடமிடலாம். எண்ணெயும் பிண்ணாக்கும் பொதுவாக பூச்சிகளைக் கொன்று, அழுகிய ரணங்களை ஆற்றக்கூடியது. ஆனால் அதிக உஷ்ணத்தை யுண்டாக்கி பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வேப்பம் பட்டை : காய்க்கு உடைய குணமே. ஆனாலும் உடலை பலப்படுத்தி உரமாக்கிவிடும். தளர்ந்த ரத்த நரம்புகளைக் கெட்டிப்படுத்தும். முற்றிய வேப்பம்பட்டையின் தூளை மட்டும் தனியாக எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து 10 அரிசி எடை வீதம் பசும்பாலில் இரண்டுவேளை உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவருவதால் காய் குணத்தில் கூறிய வியாதிகள் தீருவதுடன் மலக்கட்டு, மந்தம், மூலச்சூடு, குன்ம வயிற்றுவலி, வயிற்றிலுள்ள பூச்சி யாவும் தீரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நிற்காத பேதி, கிராணி, சீதபேதி இவைகளும், நாள்பட்ட வியாதியஸ்தருக்கு காணும் சகல பேதிகளும் நிற்கவேண்டுமானால் வேப்பமரப் பட்டை, நாவல்மரப் பட்டை, வகைக்கு ஐந்து பலம் எடுத்து ஒரு பலம் மிளகு, ஒரு பலம் சீமை காசிக்கட்டி இவைகளை நன்றாய் உலர்த்தி இடித்து வைத்துக்கொண்டு 1 குவளை ஜலத்தில் ஒரே தேக்கரண்டி தூளைப்போட்டு காய்ச்சி எடுத்த கஷாயத்தை தினம் இரு வேளையாக கொடுக்க இரண்டே நாளில் பேதி கட்டும்.

வேப்பம்பட்டை 5 பலம், கஸ்தூரி மஞ்சள், பூண்டு, [illegible] சீரகம் வகைக்கு 1 பலம், சாம்பிராணி அரை பலம் இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கி ஒரே மாட்டின் பசும்பால் 1 படி, நல்லெண்ணெய் ஒன்னரை படி சேர்த்து யாவும் கலந்து காய்ச்சி அடிக் கசண்டு முருகுபதம் வரும்போது இறக்கி ஆறினவுடன் வடிக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்து வந்தால் மண்டையிடி, பீனிசம், வாத ரோகங்கள், பாரிச வாய்வு தொந்தரவு உடையவர்கள் சீதள ரோக சம்மந்தமுடையவர்கள், சர்ம ரோகத்தில் நீண்ட நாள் அவஸ்தை படுபவர்கள் முதலானவர்களுக்கு நல்ல பலன் உண்டு.

வேப்ப மரம் நவக்கிரகத்தில் கேதுபகவானின் பிரியமூலமா யானபடியால், ஜாதகத்தில் கேது தசாபுத்திகள், கோச்சாரங்களில் கெடுதல் தரும் சமயம் வேப்ப மரத்திற்கு மஞ்சள் குங்குமமிட்டு, ஒன்பது நாளைக்கு காலை மாலை கற்பூர தீபாரதனை நிவேத்தியம் செய்து வழிபட பகவான் கிருபையால் கெடுதல் பலன் சாந்தியாகும்

தேனில் அரைத்து நெற்றியில் திலகமிட்டு வர, மிருகங்கள் வசிய மாகும் என்றும் நம் நாட்டு சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

நெல்லிக்காயில் சிறந்தது கருநெல்லி, வேம்பில் சிறந்தது சர்க்கரை வேம்பு என்பார்கள். கருநெல்லியும், சர்க்கரை வேம்பும் இக்காலத்தில் கிடைப்பது வெகு அருமை! சர்க்கரை வேம்பு வேர் முதல் காய், இலை, பூ, பிஞ்சு யாவும் இனிப்பாகவே இருக்கும். சர்க்கரைவேம்பு கிடைத்து ஒருவர் 40 நாள் சாப்பிட்டால் போதும் அவர் தேகத்திற்கு அழிவே இல்லை. நவீன விக்கிரமாதித்தனுகி விடலாம். இதில் சந்தேகமில்லை!

"காய சித்தியாகும் கடிய சிலேஷ்ம மாறும்
தூய விந்து நாதமிவை சுத்தியுமாம், தூயவருக்
கெத்திக்கும் கிட்டும், இலையருந்தில் வாயெல்லாம்
தித்திக்கும் வேம்பதற்கு தேர்."—(அகத்தியர்)

தூய்மையானவர்களுக்கு அஷ்டமா சித்தியும் உண்டாகும் என்று அகஸ்தியரே கூறுகிருர்.

வாசகர்களே, பச்சைக்காளானில் பட்ட இரும்பு பொன்னுகும் என்று படித்தது ஞாபகமிருக்குமே! அது போலவே சர்க்கரை வேம்பின் இளம்பிஞ்சான காயும் அப்படித்தான். சர்க்கரைவேம்பு கிடைத்தால் சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் வேம்புக்கு "அசாடிராச்டா இண்டிகா" என்று பெயர். இதனை முதன் முதலாக ஹோமியோபதி வைத்தியத்தில் அறிமுகப்படுத்தியவர் பி.சி. மஜும்தார் என்ற பிரபல கல்கத்தா ஹோமியோபதி டாக்டர். இதனை 200 வீர்யத்தில் கொடுக்க, ஞாபகமறதி, மயக்கம், தலைவலி இவைகளை பித்தமதிகரிப்பதால் ஏற்பட்ட போதும் கண்ணெரிச்சல் இவைகள் தீரும். குறிப்பாக வேம்பை ஹோமியோபதி மருந்தாக செய்த பிறகு வல்லாரையைப் போல் மூளைக்கு பலம் கொடுத்து ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் குஷ்டரோகம் முதலான சர்ம வியாதிகளில் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது. அத்துடன் குவைனு என்ற ஆங்கில மாத்திரையின் கெடுதல்களை முறிக்கக்கூடியது. கண் ரோகங்கள், ஆஸ்துமா, இருமல், சளி, மலச்சிக்கல், சிறுநீர் தொந்தரவுகளுக்கும் நல்ல மருந்து. இதனை "The land where Nim. and Nischinda arqund can death, Disease therein be found? அதாவது, "வேம்பினேடு மனேஅமைதி நிலவுமிடத்து காலனும் நோயும் காணமுடியுமோ? என்பது ஆங்கில பழமொழி. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்தது வேம்பு என்பதனைக்காண ஆச்சர்யம் மேலிடுகின்றதல்லவா?

★

எம்பெருமான் பச்சரிசி!

இந்தப் பெயர் கொண்ட மூலிகையும் நாட்டில் இருக்கிறது. சாதாரணமாக இதற்கு எம்பெருமான் பச்சரிசி, அம்மான் பச்சரிசி என்று தான் வழக்குப் பெயர். என்றாலும் இதை "சித்திரப் பாலாடை" என்றே பல அகராதிகள் குறிப்பிடுகின்றன. எம்பெருமானுகிய திருமாலுக்கு பச்சரிசி "வெண் பொங்கல்" என்றால் வெகுபிரியம் போலும்! ஆகவேதான் பெருமாள் கோயில் பிரசாதம் யாவும் பச்சரிசி பொங்கலாக செய்கிருர்கள். இந்த பொங்கலுக்கு செய்யும் பச்சரிசியில் என்ன சக்தி உள்ளதோ, அதே சக்தி இந்த எம்பெருமான் பச்சரிசிக்கு இருக்கக்கூடும் என்ற காரணத்தாலோ என்னவோ இந்த மாதிரி பெயர் இதற்கு வைத்து விட்டார்கள். திருமாலுக்கு மருகனுகிய மால்மருகன், ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுடைய திருவருள் பெற்ற மூலிகைகளுள் இதுவும் ஒன்று ஆனபடியால் அம்மான் பச்சரிசி என வழங்கியதில் வியப்பொன்றும் இல்லை அல்லவா?

நாகரீகம் பெருகிய நகர வாழ்க்கையில் இடவசதி குறைந்து கட்டிடங்கள் வானைநோக்கி வளர ஆரம்பித்துவிட்டன. காலையில் எழுந்தவுடன் நகர மக்கள் கருங்கற்களாலும், கான்கிரீட்டுகளால் ஆன கட்டிடங்களைத் தான் பார்க்கிருர்கள்! இப்படி தினமும் பார்த்து மக்கள் மனம் பாறை போல் இறுகிவிட்டது. நாலு முழம் இடமிருந்தால் அதில் சில மூலிகையை வளர்க்க மனம் வரவில்லை. அதற்கும் ஒரு குறுக்குச் சுவர் எழுப்பி வாடகைக்கு விடலாமா? என்றே எண்ணுகிறது மனம். மரம், செடி, கொடிகளைக் காண்பதால் மனம் அமைதி ஏற்படுவது மட்டுமல்லாமல், மனிதர்கள் சுவாசித்து வெளியிட்ட கரிமிலவாயுவை தாவரங்கள் உட்கொண்டு பிராணவாயுவை நமக்களிக்கின்றனவே; மரஞ் செடி கொடிகளிடையே வாழும் குடியானவர்களைப் பாருங்கள்; குடிசை வீடுதான், மண் பாண்டந்தான், திரண்டு பருத்த உருவம், எவ்வளவு இன்கிய

அம்மாம் பச்சரிசி

மனம், தன்குடிலை நாடிவந்தவர் யாராயினும் சரி, அவர்கள் பசியை போக்குவான். இது மூலிகைகளைப் பார்ப்பதன் குணம். மாளிகைகளை, மாடி வீடுகள், சரஸ்வதி நிலையம், திருமால் விலாஸ், முகுந்த விலாசம் என்றெல்லாம் பெயர் வைக்கிறார்கள். சிலகாலம் சென்ற பின் கட்டிய முதலாளி மண்ணில் விழ, அதன் பின் கட்டிய மாளிகையும் உப்பு மண் உதிர ஆரம்பித்து தரையோடு மட்டமாகி விடுவதை நாம் காண்கிறோம். மூலிகைகளுக்கும் பராசக்தி, சரஸ்வதி, அம்மான்பச்சரிசி, வச்சிரவல்லி, யானை வணங்கி, பூனை வணங்கி, பொன்னி, கன்னி, சின்னி என்ற பெயர்களை யார் எப்போது வைத்தார்களோ? இவைகள் நம் பாட்டன் காலத்திலும் இருந்தன. ராக்கெட்டுகள்மூலம் பயணம் செய்யப்போகும் நமது பேரப்பிள்ளை காலத்திலும் இருக்கப்போகின்றன என்பதை நாம்எண்ணும்போது இவைகளுக்குப் பெயரிட்டவர்களை எங்ஙனம் போற்றிப் புகழ்வது?

எம்பெருமான் பச்சரிசியும் பருவகால சிறுசெடி இனத்தைச் சேர்ந்ததே. கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி போன்றே அவைகளின் இடையே வளரும் இதை ஆனி முதல் மார்கழிமாதம் வரை எங்கும் சாதாரணமாக காணலாம். கோடை கால ஆரம்பத்தில் வெப்பம் தாளாமல் பூமி வரண்டபோது இதுவும் அழியும். பூமியிலிருந்து முளைத்து எழும்பும்போது ஒற்றைக்காம்பு விட்டு நிமிர்ந்து இருபக்கமும் நேருக்கு நேராக ஜதை ஜதையாக இலைகள் சுமார் மிளகாய் செடி போல விட்டு, ஒன்று முதல் இரண்டு சாண் நீளம் வளர்ந்து பின்புறம் சற்றே வளைந்துமிருக்கும். காம்பைக் கிள்ளினால் பால் வரும்.

இலைகளுக்கு மத்தியில் காம்பிலேயே சுமார் முத்துக்கொட்டை அளவுள்ளதும் பழுப்பு நிற பூக்கள் விடும். இந்த பூவில் கசகசா விதைக்கும் சிறியதாக விதைகள் இருக்கும். இந்த பூவை பார்க்கும்போது சிலர் உடம்பில் சொற சொறப்பான தலையுடைய மருக்கள், ஆணிகள், ஞாபகம் வரும். இந்த செடி முற்றியதும் பல கிளைகள்விட்டு வளரும். இந்த மூலிகையில் மூன்று விதம் உண்டு. ஒன்று தரைமட்டத்திலேயே வளரும். இது சிறு அம்மான்பச்சரிசி என்றும், சுமார் அரை முதல் ஒன்றரை அடி உயரம் வரையில் வளரும் செடிக்கு பெரிய அம்மான்பச்சரிசி என்றும், இதில் சிகப்பு இலைகளை விட்டு கொத்தாக வளரும் இனத்திற்கு சிகப்பு அம்மான் பச்சரிசி என்றும் சொல்வதுண்டு. குணம் யாவற்றிற்கும் ஒரே

தன்மைதான். ஆயினும் தரையோடுவளரும் அம்மான்பச்சரிசியை கலவைக்கீரை என்று பல கீரைகளுடன் சேர்த்தும் சமைப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

பொதுக்குணம்: உடல் வரட்சியைப் போக்கி உஷ்ணத்தை தணிக்கும். மேக வெட்டை, ரணம், நமைச்சல் வாய்உதடுகளில் வெடிப்புகள் நீங்கும். சுக்கிலதாது விருத்தியாகும். தாதுவளையை போல் வேலை செய்யக்கூடியது. அதி உஷ்ணத்தால் உண்டாகும் மலச்சிக்கலை ஒழித்து மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். பலஹீனத்தைப் போக்கி தேகபுஷ்டியையும் தேககாந்தி பெறச்செய்யும்.

(1) இதன் இலையை நெய்யுடன் பருப்பு பொரியல் செய்து பகல் உணவில் சேர்த்துவர வறட்சியைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அல்லாமலும் வாய் நாக்கு உதடு ஆகியவைகளில் ஏற்பட்ட வெடிப்பு ரணம் இவைகளையும் ஆற்றிவிடும். (2) அம்மான் பச்சரிசி தாதுவளை இவ்விரண்டு இலைகளையும் நெய்யில் வதக்கி பூண்டு, உளுத்தம்பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டுவர, நீற்று உடைந்துபோன தாதுவைக் கட்டி உடல் பலம் பெறச்செய்யும். (3) கீழாநெல்லி, அம்மாம்பச்சரிசி இரண்டையும் சமமாக சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எருமைத் தயிரில் கலந்து காலை பகல் தினம் இரண்டுவேளை பருகி வர மேகநோயால் வரும் உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல் மேக ரணங்கள், இந்திரிய ஒழுக்கல் யாவும் தீரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பருவப் பயிர்களுக்கு மழை எப்படி முக்கியமோ அதுபோல பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தான் மிக முக்கியமானது. இந்த தாய்பாலை உண்டாக்கும் சக்தி அம்மான்பச்சரிசிக்கு உண்டு. சில தாய்மார்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பது அநாகரீகம், அதனால் தமது உடலின் அழகு கெடும் என்று நிறுத்தி குழந்தைகளுக்கு கண்ட கர்ம காண்ட டின்பால்களையும், புட்டி பால்களையும் புகட்டி வருகின்றனர். இதனால் குழந்தை ஆரோக்கியம் கெடுதல் அடைவதோடு ஈரல், குலைக்கட்டி போன்ற கடுமையான வியாதிகட்கும் பச்சிளம் சிசுக்கள் இரையாகி விடுகின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! சில தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் அளித்து தன் குழந்தையை வளர்க்கவேண்டும் என்ற கனிவு இருந்தபோதிலும், பால் சுரப்பது நின்று தேகம் வரட்சியாகி விடுகிறது. மேலும் பிரசவத்துக்குபின் பல நவீன மாத்திரைகள் ஊசி மருந்துகள் இவைகளால் பால்

சுரப்பது வரண்டு போய்விடுகிறதே! தாய்ப்பால் சுரப்பது எந்தவித காரணத்தால் நின்றுபோயிருந்தாலும் சரி, மீண்டும் எம்பெருமான் பச்சரிசியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். முறை விபரம்: இதன் பூக்களை 1 பலம் எடுத்து நீரில் சுத்தம் செய்து பசும் பாலில் அரைத்து 1 டம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பாலிலேயே குடித்துவர வேண்டும். இப்படி 1 வாரம் காலை மாலை சாப்பிட்டு பலன் சொல்லுங்கள். "தாய் பாலுண்டவனே தரணியைக் காக்கும் தனயன்" என்பது பழமொழி. அப்படியானால் புட்டிப் பாலுண்டவன்? கோழை என்றல்லவா ஆகிறது? சந்தேகமேயில்லை தாய் பாலில் வீரமும், புட்டி பாலில் கோழை (கபம்) ரோகமும் தான் விளையும்.

இதன் பூவில் இன்னொரு அதிசய சக்தியும் அடங்கியுள்ளது. இதை வாசகர்கள் அவசியம் தெரிந்துவைத்து இருக்க வேண்டும். உடம்பில் சிற்சில இடங்களில் மருக்கள் சொற சொறப்பான கருப்பு பழுப்பு நிறமுள்ள பாலுண்ணிகள் வளர்ந்துள்ளவர்கள் அதை அறுத்துப் போடுவதோ அல்லது ஆசிட் திராவகத்தால் சுட்டு மருக்களை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். தினமும் இந்த செடியின் அருகே சென்று, நம்மை வாழவைக்கும் எம்பெருமானை நினைத்து காம்பைக்கிள்ளி அதில்வரும் பாலை மேல்படி மருக்களுக்கு அடித்து வாருங்கள். 1 வாரத்திற்குள் மரு இருந்த இடந் தெரியாமல் மறைந்து ஓடிப்போகும். செய்து பார்த்து மற்றவருக்கும் சொல்லி வையுங்கள்.

குமரிச் சாற்றில் (சோற்றுக் கற்றாழை), இரும்பு துரும்பாகி விடுவது போல் அம்மான் பச்சரிசி சாற்றால் வெள்ளி பற்பமாகி விடும். சித்த வைத்தியர்கள் வெள்ளி பற்பம் செய்ய இந்த அம்மானைத் தேடிப்போவார்கள்.

முற்காலத்தில் மூலிகைகள் சித்தர்களிடம் பேசின என்பது நம் நாட்டு சாஸ்திரங்கள் மூலம் நமக்குத் தெரிய வருகிறது. தற்காலம் நம்மிடம் மூலிகைகள் பேசாவிட்டாலும் இவைகளின் இயற்கை வளர்ச்சியே குறிப்பின் மூலம் நமக்கு அறிவிக்கின்றன. ஆகவே "மனிதர்களே உங்கள் மருக்களைப் போக்கும் சக்தி எனக்குள்ளது. என்னைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்" என்றும் என் காம்பில் பால் சுரக்கிறதே அம்மா! ஏன் பால் இல்லை என்று வருந்துகிறீர்? என்னை பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் பசியார தாய்ப்பால் குடிக்கும் என்று பேசாமல் உணர்த்துகின்றது அல்லவா?

★

வன்னி !

மருதோன்றியைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட வாசகர்கள் வன்னி மரத்தையும் தெரிந்து வைப்பது அவசியம். அதிலும் புரட்டாசி மாதத்தில் வரும் விஜயதசமி விழாவுக்கும் வன்னி மரத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. பஞ்ச தருக்கள் என்று சொல்லக் கூடிய தெய்வசக்தி நிறைந்த விருக்ஷங்களாகிய மா, வில்வம், வன்னி மந்தாரை, பாதிரி ஆகியவைகளில் வன்னி மகத்துவம் வாய்ந்தது. சமஸ்கிருத மொழியில் இதற்கு 'சமி' என்று பெயர்.

வன்னி விசேஷமாக எங்கும் காணக் கிடைக்காத மரம். பயிராக்கி வளர்க்கவும் அரிது. தன்னிச்சையாக வளர்வது அபூர்வம். எனவே இதை ஒரு சிலருக்கு தான் தெரியும். ஸ்தல யாத்திரை செய்பவர்களுக்கு வன்னி மரத்தின் மகிமை தெரிந்து இருக்க கூடும். இது பலநூற்றாண்டுகள் வளரக்கூடியது. இதன் அடிமரம் சற்றே கருமை நிறமாகவும் கனத்தும், மேல்நோக்கி வளர்ந்து கிளைகளை விட்டு பின் சிறிய கிளைகள், கொடிபோல துவண்டு கீழே தொங்கும். சிறு காம்புகளில் முட்கள் நிறைந்துமிருக்கும். இலைகள் கீழாநெல்லி, புளியமர இலை போல ஆனால் மிகச் சிறியதாகி பசுமை நிறம் உள்ளது. பூ மஞ்சள் நிறமும் பவுன்டன் பேனா சுத்தம் செய்யும் சிறிய பிரஷ் போன்று ¼ கால் அங்குல நீளம் சிலும்புகள் உடையது. இதற்கு விதைகள் இருந்த போதிலும் செயற்கையாக வளர்க்க முடியாது. இம்மரமும் விசேஷ மருத்துவப்பயனுடையது.

பொதுக்குணம் : வேப்பமின் காற்றுபட்டால் மன அமைதி யடைவது போல, வன்னி மரத்தின்மேல் பட்டுவரும் காற்றால் உடம்பிலுள்ள சர்வ விஷங்களும் நாசமாகும். கருவண்டு, விஷப்

சக்தி இதற்கு உண்டு. விஷக்கடிகள் இல்லாமல் சிலருக்கு உடம்பு விஷபூரிதமாகி விடும். இது இடுமருந்தினால் வேகமானாலும் சரி, அல்லது ஆகாரக் குற்றத்தால் உண்டான திரிதோடம் (வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்) ஆனாலும் முறித்துவிடும். நாள்பட்ட தீரா வியாதியுடையவர் தினந்தோறும் வன்னி மரத்தை சுற்றிவருவதால் நாளடைவில் வியாதிகள் உடலைவிட்டு அகன்றுவிடும். சீதளத்தை நீக்கி உஷ்ணத்தை தரும். மற்றும் கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, படைஊரல் ஆகியவைகளை போக்குவதுடன் உள் அழற்சிகளைத் தணிக்கும்.

முறை விபரம்: இதன் இலை, காய், பட்டை இவைகளை சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளை 20 அரிசி முதல் 30 அரிசி எடை சுத்தமான தேன் கொண்டு குழைத்து 6 வேளை இரண்டு நாள் கொடுக்க எல்லாவித பாம்புகடி விஷம், இடுமருந்து, உணவுக்குற்றம் ஆகிய விஷம் முறிந்துபோகும். மேல்படி தூளை 5 முதல் 10 அரிசி எடை வெந்நீரில் கொடுத்துவர கபவாத ஜன்னி, சன்னிபாத ஜுரம் தணிந்து உள் அழற்சிகளை சாந்தமாக்கும். குடல் ரணங்களை ஆற்றும். இந்த தூளையே தேங்காய் எண்ணெயுடன் குழைத்து சொறி, சிரங்கு, படைகளுக்கு போட்டு, உள்ளுக்கும் நெய் கலந்து சாப்பிட்டும் வர, கரப்பான் முதலிய சர்ம ரோகங்கள் விலகும். இது போல் இலையை மட்டும் தினம் பச்சையாக அரைத்து பசும்பாலில் சுண்டைக்காயளவு தினமும் இரண்டு வேளை மேற்கூறிய நோய்களுக்கு சாப்பிட்டுவரலாம்.

சித்த வைத்தியத்தில் வன்னி மரப்பட்டை தூளில் சோற்று உப்பைவைத்து உப்பு பற்பமும், செந்தூரமும் செய்வது பண்டைய வழக்கமாகும். இதை வயிற்றுக் கோளாறு சம்மந்தமான குன்மம், பேதி, செரியாமந்தம், குடல் ரணங்களுக்கும் கொடுத்து குணப்படுத்துவதும் உண்டு. இந்த மருத்துவ முறை எல்லாம் வழக்கொழிந்து போயின. நமது முன்னோர்கள் செய்த பெருமுயற்சியால் புராதன சிவாலயங்களில் இன்றும் வன்னி இருப்பதை காணலாம்.

வன்னி பத்ரம் கொண்டு பூஜை செய்தால் பிறவி தோறும் செய்துவந்த தீவினைகள் தீரும் என்பது புராணவரலாறு. 'வன்னி' என்று வாக்கால் கூறினாலும், மனதால் நினைத்தாலும், மரத்தை வலம் வந்தாலும், அதைக்கண்டு இருகரம்கூப்பி சிரமேற்கொண்டு

தொழுதாலும் மானிட ஜன்மமும் எடுத்து மனோவாக்கு காயங்களினால் செய்யும் பாபவினையும் தீயில்பட்ட பஞ்சுபோல் மறையும் என்று "கிருச்சமத" முனிவர் விநாயகபுராணத்தில் கூறுகிறார்.

(1) வன்னி மர வரலாறு : வன்னி மரம் பெண், மந்தாரை ஆண் என்பது வரலாறு. அதாவது சவுனக முனிவருடைய சீடன் "மந்தாரன்" என்பவன் "சமி" என்றவளை மணந்து பூர்வ வினையால் 'புருசண்டி' என்ற முனிவர் சாபத்தால் மரங்களாகிவிட இந்த சாபம் விநாயகக் கடவுளாலும் நிவர்த்தி செய்ய முடியாததாகிவிட, விநாயகர் மந்தாரை புஷ்பத்தையும் வன்னி பத்ரமும் தனக்கு உரிய தாக்கிக்கொண்டபடியால், உலகம் உள்ளளவும் "இந்த மந்தாரை வன்னி பத்ரம் கொண்டு பூசிப்பவர்களுக்கு சர்வபீடைகளும் விலகி போக பாக்கியங்கள் பெருகும்" என்றும் வரம் அருளியதாக நம் நாட்டு விநாயக புராணம் கூறுகிறது.

(2) வன்னியும் சனி பகவானும் : இவருக்கு வன்னி பிரியமான மூலிகை. சனி பகவானுக்கு என்று தனியாக கோயில் கிடையாது. ஆனால் புராண காலத்தில் இருந்தே இவருக்கு நம் நாட்டில் ஒரு ஆலயம் உண்டு. காரைக்கால் அருகே திருநள்ளாறு என்ற ஊராகும். இந்த ஸ்தலத்தில் சனிபகவானால் பிடிக்கப்பட்ட நளச் சக்ரவர்த்தி நாடு நகரமெல்லாம்விட்டு பலவித தொல்லைபட்டு காடாக இருந்த இவ்விடத்தில் வன்னி மரத்தைக் கண்டு பூசித்து அந்த இடத்திலேயே சனிபகவானை பிரதிஷ்டை செய்து பூசித்ததால், அவரும் மனமிரங்கி விடுதலை தந்ததாக புராண வரலாறு. இந்த காலத்திலும் இரண்டரை வருடத்திற்கொருதரம் சனிபகவான் பெயர்ச்சியாகும் போது திருநள்ளாறு க்ஷேத்திரம் எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே ஜனசமுத்திரமாக காட்சியளிக்கும். தென்நாட்டில் உள்ள மக்கள் திரண்டு சென்று அங்கு சனிபகவானை வேண்டிக் கொண்டு திரும்புவார்கள். இன்னும் அங்கு நள சக்ரவர்த்தி வணங்கிய வன்னி மரமும் உள்ளது. அங்குள்ள மக்கள் இதைப்பற்றிய பெருமையை வருவோரிடம் கர்ண பரம்பரை கதையாகவே சொல்லி வருகின்றனர். "திருநளன் ஆறுதல்" பெற்ற இடம் இன்று திருநள்ளாறு என்றாகிவிட்டது. வாசகர்களில் வினை தீர வேண்டும் என நினைப்போர் அனைவரும் மேற்சொன்ன இடத்திற்குச் சென்று வரலாமே!

(3) வன்னியை இதுவரைக் காணுதவர்கள் புராதன சிவாலயங்கள் எங்கெல்லாம் உள்ளதோ அங்கு காணலாம். கணபதி அர்ச்சனைக்குரிய அருகு, மந்தாரை, வன்னி ஆகியவைகளில் அருகு இல்லாத குறையை மந்தாரை நிரப்பும். அருகும் மந்தாரையும் இல்லாத குறையை வன்னி ஒன்றே நிரப்பும். பஞ்சதருக்களும் ஆலயத்தில் இருப்பது அபூர்வம். இந்தமாதிரி கோயில்கள் எங்கு இருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் விசேஷம் நிறைந்து இருக்கும். வேலூருக்கும் காட்பாடிக்கும் மத்தியில் புதுநகரம் ஒன்று உண்டாகி இருக்கிறது. இங்கு புராதனமாக எழுந்தருளியிருக்கும் ஸ்வர்ண முகீஸ்வரர் ஆலயம் மகிமையால் உண்டாகி இருக்கலாம் என்பது பலர் கருத்து. மேல்படி ஆலயத்தில் வன்னி, மாமரம், வில்வம், மஹாவில்வம் ஆகிய விருக்ஷங்கள் உள்ளது. மந்தாரையும் பாதிரியும் இருந்ததாக கூறுகிறார்கள். இதில் உள்ள வன்னி மரம் மிகவும் சக்தி படைத்ததாக சொல்கின்றனர். ஸ்வர்ணமுகீஸ்வரர் ஆலயம் சிறியதாக இருப்பினும் இதில் உள்ள ஆவுடையார் லிங்கம் பிரம்மாண்டமானது.

இது மாதிரி அழகுடையதும் வடிவில் பெரிய ஆவுடையார் காசி, காஞ்சீ, மதுரை ஆகிய இடங்களிலும் இல்லை எனலாம். இவரைப்பற்றிய ஒரு வரலாறும் உள்ளது. இவருக்கு (பூசைசெய்து) ஆராதனை செய்து வந்த அர்ச்சகர்களுக்கு இந்த ஸ்வர்ண முகீஸ்வரரே படியளந்து வந்தார். அதாவது "தினமும் அபிஷேகம் செய்து நெற்றியில் இட்ட சந்தனம் அடுத்த நாள் காலை அலங்காரம் கலையும்போது ஸ்வர்ணமாகி இருக்குமாம்" இந்த பொன் சந்தனத்தை எடுத்து அன்றைக்கு வேண்டியதை நிறைவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சேமிக்கக் கூடாது. இப்படி பல தலைமுறையாக வந்ததாகவும், கடைசியாக வந்த அர்ச்சகருக்கு அஞ்ஞானம் பெருகி ஆசை மேலிடவே தினமும் இரண்டு முறை சந்தனம் வைக்கத் துவங்கினாராம். இறைவன் ஸ்வர்ணம் கொடுக்கவில்லை. இறைவன் நெற்றியில் இட்ட சந்தனம் தங்கமாவது பலிக்காமல் போய்விட்டதாக சொல்லுகிறார்கள். ஸ்வர்ணமுகீஸ்வரர் ஆலயம் காட்பாடி டவுன்ஷிப், விநாயகர் கோவில் பஸ் நிறுத்தம் அருகில் ரோட்டிலேயே உள்ளது. இவருக்கு வலப்பக்கமாக ஐஸ்வரி சௌந்தரவல்லியாக காட்சியளிக்கிறார். நேர் எதிரில் ஸ்ரீ முருகப்பெருமான் வள்ளி தேவசேனையுடன் எழுந்தருளி இருக்

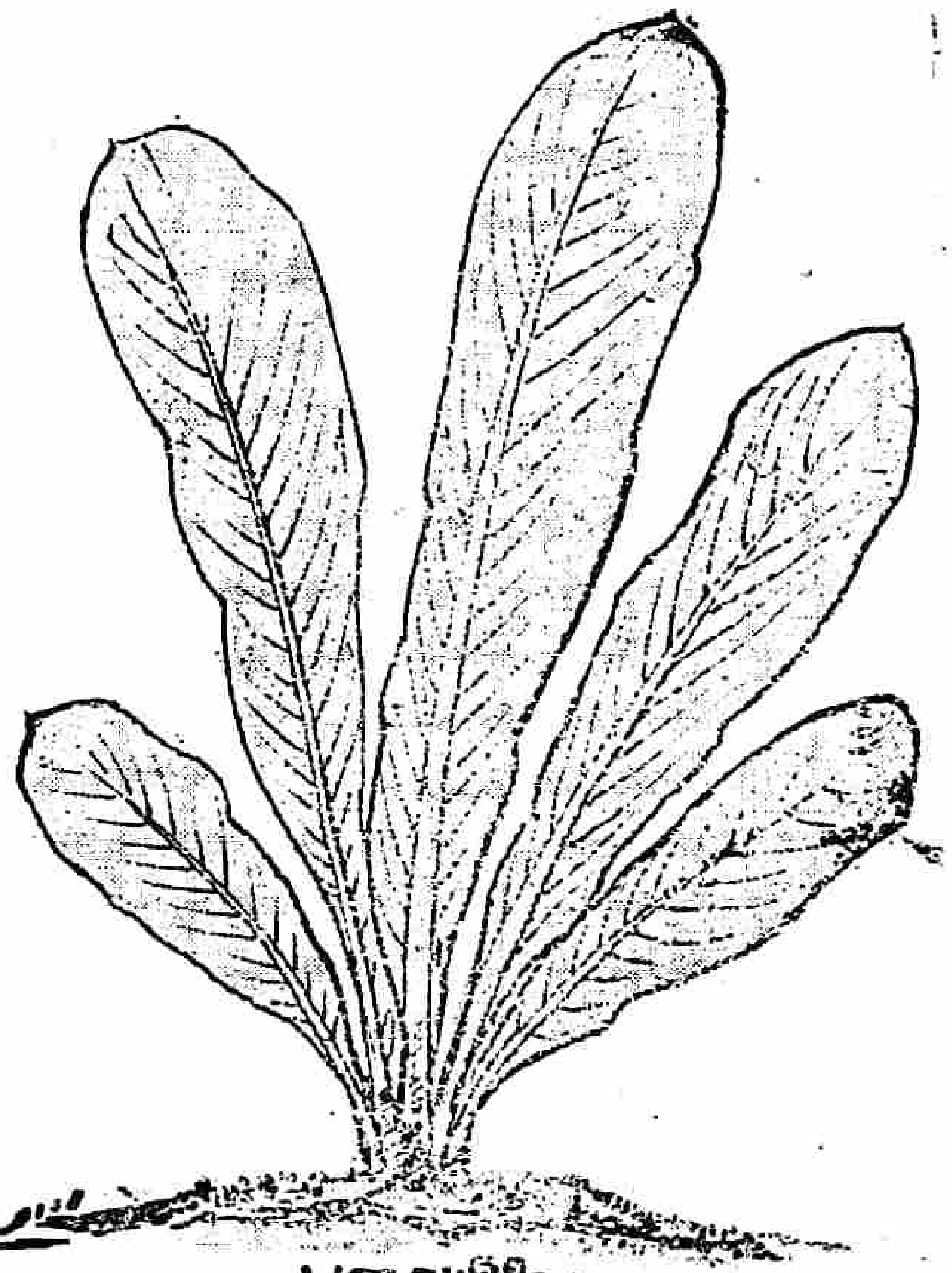
விஜயதசமி யன்று வன்னி மரத்தை பூசிப்பதால் விசேஷ பலன்கள் உண்டாகும். வித்தியாரம்பம், வியாபாரம், யாத்திரை மற்றும் சுப காரியங்களை விஜயதசமி அன்று துவங்கி வைப்பதும் நம் நாட்டு வழக்கங்களில் ஒன்றாகும். அன்று செய்வதால் மேல்படி காரியங்கள் வெற்றியும் கீர்த்தியும் பெருகும் என்று வேதங்களில் கூறப்படுகிறது. இது போலவே பஞ்ச பாண்டவர்களும் வனவாசம் செய்து பின்பு, துரியோதனாதியர்களை வெல்ல வன்னி மரத்தின் அடியில் பத்திரப்படுத்தியிருந்த ஆயுதங்களை விஜயதசமியன்று எடுத்து பூசைசெய்து போரில் வென்றதாக மகாபாரதம் கூறுகிறது. எனவே வாசகர்களும் விஜயதசமி அன்று நம்பிக்கையுடன் வன்னி மரத்தை வணங்கி வேண்டிய காரியசித்திகளை பெறலாம். வன்னி இலையை விசுவாசமுடன் எடுத்து தன்னுடனே சட்டையில் அல்லது மணிபர்ஸ் ஆகியவைகளில் வைத்து இருக்க மரணபயம், மனக்கவலை, சத்ருபீடை, காரியதடை, பாம்பு பயம், ஆகியவை மனத்தை விட்டு நீங்கி மனம் அமைதி பெறும் என்பது திண்ணம். வாசகர்களே! வன்னி மர விசேஷத்தை அறிந்த நீங்கள் அடுத்தவருக்கும் சொல்லி நன்மை பெறச் செய்யுங்கள்.

பிரம்ம பத்ரம்!

இதற்கு முன் பிரம்ம விருக்ஷம் என்ற தலைப்பில் முருங்கை மரத்தைப் பற்றி எழுதியது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். பிரம்ம விருக்ஷம் பிரம்ம பத்ரம் இரண்டும் வெவ்வேறானவைகள். இறைவனுடைய திருநாமங்களைச் சொல்லி அர்ச்சனை செய்யும் இலைச்சருகுகளுக்கு பத்ரம் என்ற பெயரும் உண்டு. திருமாலுக்கு துளசி பத்ரமும், ஈஸ்வரனுக்கு வில்வ பத்ரமும் பிரியமுள்ள மூலிகைகள். இது போல பிரம்மாவுக்கும் ஒரு மூலிகையுண்டு அதுதான் புகையிலை! பிரம்ம பத்ரம் என்றே இதற்கு பெயர்.

புகையிலை தன்னிச்சையாக வளராவிட்டாலும் தற்போது உலகமெங்கும் சாதாரணமாக பயிர் செய்து வருகிறார்கள். நம் நாட்டில் பெருமாள் கோயில்களும் ஈஸ்வரன் கோயில்களும் எண்ணிலடங்கா. ஆனால் பிரம்மதேவனுக்கு என்று தனிக் கோவில் இல்லை என்றே சொல்லலாம். உலக விஷயங்களில் மனிதனுக்கு வெறுப்புணர்ச்சி உண்டாகும் சமயம் "ஹூம்! இது நம் தலை எழுத்து... என்ன செய்யலாம்? என்று தனக்குத்தானே திருப்தி யடைகின்றனர் அல்லவா? இந்த தலை எழுத்தை நிர்ணயித்தவன் பிரம்மதேவன். கோவில் குளங்களுக்குச் செல்லாமலே, பிரம்ம தேவனை மானசீகமாக நினைக்கிறோம். எனவே சிருஷ்டிகர்த்தாவின் சிறப்புமிக்க பிரம்மபத்ரத்தின் மருத்துவப்பயன்களை பார்க்கலாமே!

புகையிலையின் குணம் : இந்தச் செடி பசுமையாக வாழை மடல் போல் இருக்கும். இலை பச்சையாக இருக்கும்போது அவ்வளவு காரமும் வாசனையுமிருக்காது. உலர்ந்தபின் காரம் மிகுதியாகவும் நெடிசலும் கிளம்பும். முக்கியமாக இது அழுகல் வாசனையை அகற்றும். உடலில் தேங்கும் துர்நீர்களை வெளியேற்றவும், வாய்வை அகற்றி துப்புரவு செய்யும் சக்தியுடையதாகையால், சுமார் 50 வயதைக் கடந்த பெரியோர்களுக்கு துர்நீர்களை வெளியேற்றும்



புகையிலை

சக்தி குறைந்த போது புகையிலையை ஏதாவது ஒரு பழக்கத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். இது சிறுவர்களுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் எந்த விதத்திலும் கெடுதலைத்தான் தரும். அளவுக்கு மீறினால் உடல் விஷத்தால் பாதிக்கும். மயக்கத்தை உண்டாக்கும். வாந்தி, குமட்டல், தலை சுற்றல், வயிற்றில் வலி, இருதயம் படபடப்பு, தீவிர சுவாசம், மார்பு வலி ஆகியவைகள் வந்து சேரும். சித்த வைத்தியத்தில் உன்மத்தம் இலை போலவே இதையும் உள்ளுக்குப் பிரயோகம் செய்வதில்லை. அதோடு இதர மருந்துகள் உண்ணும் காலத்து புகையிலை கண்டிதமாகக் கூடாது என்றும் பத்தியம் வைப்பார்கள். ஆனால் வெளிப் பிரயோகமாக சிற்சில வியாதிகளுக்கு நற்பயன் தருகிறது.

உபயோக முறை : பழுத்து உடையாமல் வீங்கி குத்தலும் குடைச்சலும் எடுக்கும் கட்டிகளின் மேல் நீளமான புகையிலை வாங்கி விரித்து அதில் விளக்கெண்ணெயை தடவி போட்டுவர கட்டிகள் உடைந்து சீழும், ரத்தமும் முளையோடு இழுத்துக் கொண்டு வந்து வெளியே தள்ளிவிடும். புகையிலையை கொளுத்தி சாம்பலாக்கி வைத்துக் கொண்டு, அத்துடன் வேண்டும்போது வெண்ணெய் கலந்து புண், சிரங்கு, சொறி படைகளுக்கு போட்டு வர அவை குணமாகும். புகையிலையை தண்ணீரில் போட்டு கஷாயமாகக் காய்ச்சி, அந்த நீரில் புண் புரைகளைக் கழுவிவர கிருமிகள் சாகும். புகையிலையை ஒன்னரை பலம் நிறுத்து எடுத்து 8 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டி அச்சாற்றை பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு உடனடியாக கொடுக்க விஷம் முறிந்து விடும்.

ஒரு கெட்ட பழக்கம் : குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணத்தால் மலக்குடல் இறுகி மலம் வெளிவராமல் இருக்கும்போது இந்த புகையிலைக் காம்பு இலையுடன் சேர்த்து ஒரு குச்சி போல ஆசன வழியாய் உட்செலுத்தி வைப்பார்கள். இதனால் மலம் சிறிது வெளியானாலும் கூட இது ஒரு தீயபழக்கமாகும். குழந்தையிலே போகும் காரமான புகையிலையை வைத்து நரம்பின் உணர்வுகளை குன்றச் செய்வது பிற்கால வாழ்க்கையை பாதிக்கச் செய்துவிடும். அது மட்டுமா? அந்த புகையிலைக் காம்பை மறுபடியும் ஆசனத்துள் சொருகினால் தான் மலம் போகும் என்ற நிலையை வழக்கப் படுத்தி விடும். இப்படியாக வளர்ந்தவர்களை "டேய் போகலை காம்பு" என்று அழைக்க ஆரம்பித்து மேற்படி பெயர் நிரந்தரமாகி கல்யாணமான பிறகும் இருப்பதுண்டு. சில பெரியோர்கள் சுருட்டு இல்லாமல் நான்கு நாட்களானாலும் மலம் போகமாட்டார்கள். "சுருட்டு தான் இல்லையே! என்னை வெளியே போகவிடேன்" என்று மலம் அவசரப்படுத்தினாலும் இரு; பொறு, சுருட்டு வரட்டும் என்று சமாதானம் செய்பவர்களும் உண்டு.

புகையிலைப் பழக்கம் மனித சமுதாயத்தில் எந்த காலத்தில் ஒட்டிவிட்டதோ, திட்டவட்டமாக கூறவியலாது. நமது இந்தியாவின் வரலாற்றை பின் தள்ளிப் பார்ப்போமானால் மொகலாய மன்னர்கள் இந்தியாவைப் படையெடுத்து வெற்றி கண்ட கஜினி முகம்மது, தைமூர். பேரரசர்கள் ஆண்ட அக்பர், ஔரங்கசீப், ஜஹாங்கீர் காலங்களில் ஹூக்கா, பங்கி, குடாக் என்ற வகைகளில் புகையிலை பயன்படுத்தப்பட்டது. யூனானி வைத்தியத்தில் முதல்வரான ஹக்கீம் என்றபண்டிதர் புகையிலையின் சக்தியை ஆராய்ந்து கண்டு பிடித்ததாகவும் யூனானி வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர். அதாவது யூனானி என்றாலே ஒரு சமயம் கொள்ளை நோய்கள் பரவி பெருவாரியான ஜனங்கள் மடிந்த போது ஹக்கீம் என்ற பெரியார் புகையிலையை எரெங்கும் நெருப்பிலிட்டு புகைக்குமாறு செய்து கொடிய கொள்ளை நோயை விரட்டியதாக சரித்திர வரலாறு தற்காலம் புகையிலை இல்லாத நாடும் புகையிலைப் பயன்படுத்தாதவர்களையும் காணுவதரிது.

புகையிலை நல்லதா? கெட்டதா?

புகையிலை உடம்புக்கு நல்லதா? கெட்டதா? என்பது இன்றும் பல நாடுகளில் சர்ச்சைக்குரிய விஷயமாகவே இருக்கிறது. கெட்டது என்று முடிவு ஆகியிருந்தால் சட்டம் தடுத்து இருக்கும். நல்லது தான் என்று வரையறுக்கப் பட்டிருந்தாலும் தேவலை. சந்தேகம் ஒழிந்து இருக்கும். கவலையின்றி இருக்கலாம். இப்படி இரண்டுங் கெட்டான் நிலையை பிரம்மா மனித சமுதாயத்துக்கே சோதனையாக ஏற்படுத்தி விட்டான். பிரிட்டிஷ் சாம்ராஜ்யத்தின் முன்னாள் பிரதமராக இருந்த சர்ச்சில் துரையிடம் "புகையிலை கெட்டதாமே!" என்றால் "யார் சொன்னது? இந்த ஹவானா சுருட்டை யான் புகைக்கவில்லையானால் என்னால் ஒன்றும் செய்து இருக்க முடியாதே! எனது ராஜதந்திர வெற்றிகளுக்கெல்லாம்

காரணம் இந்த புகையிலை நண்பன் தான்" என்று சுருட்டைக் காண்பித்து இருப்பார். உலகத்தையே ஜெயித்து ஒரு குடையின் கீழ் ஆட்சி செலுத்த வேண்டுமென்று நினைத்த சர்வாதிகாரி ஹிட்லரிடம் "புகையிலை மிக நல்லதாமே" என்றால் யார் சொன்னது? கொண்டா அந்தப் பயல் தலைமேல் வீ—உ பாம் போட்டு பரலோகம் அனுப்பி விடுகிறேன்" என்றும் சொல்லியிருக்கலாம். இன்றளவும் நம் நாட்டில் புகையிலையைக் கண்ணால் கூட பார்க்க விரும்பாதவர்களும், பீடி, சிகரெட், பொடி உபயோகிக்காவிடில் உயிரே போய்விட்டது போன்ற கவலை கொள்ளும் இரு சாரரும் இருக்கிறார்கள் என்றால் இதை யாரும் மறுக்கமுடியாது.

அகத்திய முனிவர் "மருந்தை முறித்து விடும், பொருந்தும் பித்தத்தை உண்டாக்கும், விந்தழிக்கும், புகையிலைக் கண்டார்க்கும் ஆகாது காண்" என்று சொல்லுகிறார். பித்தம் அதிகரித்து விட்டால் வரும் நோய்க்கு அளவேயில்லை. தற்காலம் அநேகருக்கு சர்மத்தின் மேல் வெளுப்பாகி வெண்குட்டம் எனும் திருநாமம் பூண்ட வியாதிகள் யாவும் பித்தமிகுதியால் ஏற்படும் நோய்களே. பீடி, சிகரெட்டுகளை ஓயாமல் ஊதித்தள்ளிக் கொண்டே இருப்பவர்களின் உதடுகள் லிப்ஸ்டிக் என்ற சாயம் போட்டது போல வெளுத்தும், சிவந்தும், கருமை நிறமாகியும் காணும்.

துளசியும், வில்வமும், ஆலயங்களில் அர்ச்சனை செய்யவும் பல பிணிகளுக்கு மருந்தாகவும் உபயோகமாகிறது. அத்துடன் மும்மலம் எனப்படும் (ஆணவம், கன்மம், மாயை) திரைகளை கிழித்து பேரின்ப வீடு பெறும் சாதனங்களாகும். ஆனால் பிரம்ம பத்ரம் உபயோகிப்பாருடைய மனதை உலக சிற்றின்பங்களில் மயக்கி, ஆணவ மலத்தைப் பெருக்கும் மாயை, புகை கொண்டு புகையிலை திரையிட்டு மறைக்கச் செய்துவிடுகிறது!

பீடி, சுருட்டு, சிகரெட், புகைப்பவர்களும், மூக்கின் வழியாக பொடியை ஏற்றி நசியமிடுபவர்களும், வாயில் தாம்பூலத்துடன் புகையிலையை அடக்கி வைப்பார்கள். இவர்கள் யாவரும் பிரம்மாவினுடைய பக்தர்கள் என்றே துணிந்து கூறலாம். கலைஞர்கள், கவிதை இயற்றுபவர்கள், தொழில் அதிபர்கள், ராஜதந்திரிகள், விஞ்ஞானிகள், கல்லூரிப் பேராசிரியர்கள், நவீன மருத்துவர்கள் உள்பட பெரும்பாலும் புகையிலையை ஏதாவது ஒரு வகையில்

பழக்கப் படுத்தியவர்களாகவே காணுகின்றனர். மாம்பழத்திற்கு பெயர் பெற்ற எமது வேலூர் பீடி, சுருட்டு தொழிலிலும் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. சுமார் இரண்டு லக்ஷம் ஜனத்தொகை கொண்ட வேலூர் நகரத்தில் ஒரு லக்ஷம் பேர்களாவது பிரம்ம பத்ரத்தை தொழிலாகக் கொண்டு ஜீவனம் செய்து வருகின்றனர். புகையிலை, சூரத், நைஜாம், ஆந்திரா, தமிழ்நாடு கேரளம் ஆகிய இடங்களிலெலாம் பயிராகி வெளிநாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதியாகிறது.

கலைவாணி (சரஸ்வதி) பூஜித்த மூலிகை பிரம்ம பத்ரம் ஒரு சமயம் லக்ஷ்மி, ஈஸ்வரி, சரஸ்வதி ஆகிய மூவரும் சர்வேஸ்வரன் ஆணையால் முறையே யமுனா, கங்கா, சரஸ்வதி என்ற நதிகளாக இமாசலத்தில் உற்பத்தியாகி, "திரிவேணி சங்கம்" என்ற இடத்தில் ஒன்று கூடுகிறார்கள். (இது இன்றும் புண்ணிய ஸ்தலமாகக் கொண்டாடப் படுகிறது). பின்பு முறையே திருமால், ஈஸ்வரன், பிரம்மா, ஆகியவர்களை பூசித்து பதியை அடைகிறார்கள். அதுசமயம் யமுனையாக அவதரித்த லக்ஷ்மி துளசியைக்கொண்டும் ஈஸ்வரி வில்வத்தைக் கொண்டும் பூசித்ததாகவும், சரஸ்வதி தேவிக்கு பூசிக்க பத்ரம் இல்லாது போகவே தனது பதியைத் தொழுது வேண்ட பிரம்மாவும் யாகம் செய்து அதிலிருந்து கிளம்பிய புகையில் இருந்து இந்த புகயிலையான பிரம்ம பத்ரத்தை உண்டாக்கி சரஸ்வதி தேவிக்கு கொடுத்து தேவி எமது வல்லமையால் உண்டாகிய இந்த பத்ரம், துளசி வில்வத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. உலகம் உள்ளவரை எல்லோராலும் இந்த பத்ரம் புகழ்பெற்று கவர்ச்சி வாய்ந்ததாக விளங்கும் என்றும் வரம் அளித்ததாக புராண வரலாறு. இந்த வரத்தின் மகிமை தானோ என்னவோ! உலக மக்கள் அனைவரும் இன்று ஜாதி மத வேறுபாடின்றி, புகையிலிருந்து உண்டான பிரம்ம பத்ரத்தை புகையாகவே புகைத்து தன்னையறியாமலே மானசீகமாக பிரம்ம தேவனை துதி செய்கின்றனர்.

சித்த வைத்தியர்கள் வெடியுப்பை சுண்ணம் (பற்பமாக) செய்ய புகயிலையின் தயவை நாடுவார்கள். புகயிலையின் மத்தியில் வைத்து செய்த வெடியுப்பு சுண்ணம், நீர்கட்டு, மகோதரம் பீலிகம், பாண்டு ரோகங்களுக்கும் நல்ல மருந்தாகிறது. புகையிலையில் இருந்து மேல் நாடுகளில் "நிக்கோடைன்" என்ற கொடிய நஞ்சு சத்து பிரித்து எடுக்கிறார்கள்.

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் புகையிலைக்கு 'டபாக்கம்' என்று பெயர். எவ்வளவு கொடிய நஞ்சானாலும் இந்த வைத்திய முறையில் வீர்யப்படுத்தி சிறு குழந்தைகளுக்கும், உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம். இதனால் அபாயம் ஒன்றும் வராது. இந்த முறையைக் கண்டு பிடித்த ஜெர்மனி டாக்டர் சாமுவேல் ஹானிமான் என்பவர் 'டபாக்கம்' கருவுற்ற மாதர்களுக்குக் காணும் மசக்கை வியாதியில் வாந்தி, குமட்டல், வாய்நீர் ஊற்றுப்போல் சுரத்தல் ஆகியவைகளுக்கும், நரம்பு இசிவு, உடல் முழுவதும் குளிர்ந்த வியர்வை விடுதல், மூளை மழுங்கிப்போய் ஒன்றையும் நினைத்து ஸ்திரப்படுத்தாத நிலை ஆகியவைகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கு காணும் காலரா, நீரான பேதி இதனால் வீழ்ச்சியடைந்த போதும், நரம்பு தலைவலி, கக்குவான் இருமலுக்கு பிறகு காணும் விக்கல், வாந்தி இருதய கோளாறுகள், இருதயத்தைத் தாக்கும் பாரிசவாய்வு முதலிவைகளுக்கு 30 முதல் 200 வீர்யத்தில் வியாதிக்குத் தக்கபடி கொடுக்க நல்ல குணம் தரும் என்று கூறுகிறார்.

நம் நாட்டு சம்பிரதாயபடி, சவத்தின் பின்னே மயானம் வரையில் செல்லும் உற்றார் உறவினர்களுக்கு சவ அடக்கத்தின் போது சுருட்டு கொடுப்பது இன்னும் பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. வாசகர்களே! இதன் தத்துவம் தெரியுமா? சவமாகி விட்டவரின் பெருமையை மனம் நினைக்கிறது. ஹும்! என்ன வாழ்வு இது. இறுதியில் ஒரு பிடி சாம்பல் தானே! என்று உலக வாழ்க்கையில் விரக்தியடைகிறது. இப்படி வெறுப்படைந்த மனதைத் திருப்ப வேண்டிதான் சுருட்டை புகைக்க கொடுக்கிறார்கள். இந்த சுருட்டைப் புகைத்து சாம்பலைப் பார்த்ததும் ஒருபிடி சாம்பல் தத்துவம் மறைந்து, வீடு என்ன ஆயிற்றோ! மாடு என்ன ஆயிற்றோ என்று மயானத்திலிருந்து வீடு திரும்புகின்றனர் அல்லவா?

இவ்வளவு சக்தி வாய்ந்த பிரம்மபத்ரம் மீண்டும் நல்லதா? கெட்டதா? என்று திருப்பிக் கேட்கவேண்டாம் எதற்கும் அளவு உண்டு அல்லவா, ஜீலேபியானாலும் அளவு மீறினால் இப்படிதான். புகையிலைக்கும், புகையிலையால் வந்த, நரம்புத்தளர்ச்சியும், இருதயத்தில் கோளாறுகள் மற்றும் புகையிலை விஷம் உடம்பிலிருந்து முறிந்துவிட, அகத்திப்பூவை மட்டும் நெய் பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பாட்டில் நாலு நாள் சாப்பிட்டால் புகையிலையால் வந்த

நாய்க்கு உருவி!

நாய்க்கு உருவி என்ற மூலிகைக்கு தற்காலம் நாயுருவி, நாயரஞ்சி என்று வழங்கி வருகிறது. குத்துச் செடியினத்தைச் சேர்ந்த இது இந்தியாவெங்கும் ஏராளமாகவும், தன்னிச்சையாகவும் வளர்ந்து வருகிறது. நம்நாட்டு சித்தர்கள் இதனை "நாய்க்கு உருவி" என்று சிலேடையாகவே குறிப்பிட்டுள்ளனர். நாய்க்கு உள்ள விஷத்தன்மையை உருவிக்கொண்டு வரும் சக்தியுள்ளது என்பதால் இப்பெயர் வந்திருக்கக்கூடும். உலக பந்தபாசங்களில் சிக்கிய மனிதன் தனக்கு கோபம்வந்தபோது, நாயே! பேயே என வசைமொழி பாடுகிறான். ஆனால் நாயைப்போல அன்பு காட்டும் சக்தி அடியேனுக்கில்லையே என்று இறைவன்பால் நின்று "நாயினும் கடையனே" என்று ராமலிங்க அடிகள் தன்னை தாழ்த்தி வேண்டுகிறார். வெறி பிடித்த நாய் கடித்து விட்டால் மனிதன் இறந்துவிடுகிறான். ஆனால் ஆசை என்ற வெறி ஏற்பட்ட மனிதன் பிறருக்கு எவ்வளவு தொல்லைகளை தருகிறான். கொல்லாமல் கொன்று, கடிக்காமல் கடித்து சித்ரவதை செய்துவிடுகிறான்! ஆசையெல்லாம் அடக்கி சாத்வீக எண்ணங்களை தோன்றச் செய்யும் தெய்வ சக்தியுள்ள மூலிகைகளில் நாயுருவியும் ஒன்று.

இம் மூலிகை சுமார் ஒரு நாயின் உயரத்திற்கு மேற்படாமல் வளரும். இதனுடைய இலை சுமார் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு செழிப்பாக வளரும் இடங்களில் அதைவிட பெரியதாயும் மணித்தக்காளி இலையைப் போலவே இருக்கும். இளம் செடி முற்றி இலைகளை விட்ட பிறகு நீண்ட குச்சிப்போன்ற கதிர்களை விடும். இந்த கதிர்கள் நெற்கதிர்போல் நீளமாக் சுமார் 6 அங்குல முதல் 15 அங்குலம் நீளமாகி பசுமை நிறத்துடன் காணும். முற்றிய பிறகு விதைகள் பெருஞ்சீரகம் போல் சிறுது பருமனாகி "ஒரு மெல்லிய கயிற்றில் கொசுக்கள் அடர்த்தியாக உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பது போல" இருக்கும். காய்ந்த விதையின் பின்புறம் கூர்மையான முள்போன்ற உமிகள் இணைந்துள்ளபடியால் விதை மேல்

நாய்க்குருவி

எது பட்ட போதிலும் அதில் உருவி தொத்திக்கொண்டு வேறு பல இடங்களுக்குச் சென்று தன் இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும். இந்த விதையை அடிக்கடி கிராம புறங்களில் உள்ள நாய்களின் மேல் காணலாம். ஆண் நாய்கள் சதா திரிந்து மோப்பம் பிடித்துக் கொண்டே போய் தன் உயரத்துக்கு சமமான ஒரு பொருளின் மேல் ஒற்றைக்காலைத் தூக்கி சிறுநீரை அடிக்கும். இப்படியே நாயுருவிச் செடி அருகே சென்று சிறுநீரை அடித்துவிட்டு வேகமாக திரும்பும்போது உடல் கதிர்மேல் பட்டு சட சடவென உருவிக்கொள்ளும். இதனாலும் இந்த செடிக்கு நாய்க்கு உருவி என்று வந்திருக்கலாம்! நாயுருவியில் இரண்டு விதமுண்டு. ஒன்று செடிக் காம்பு, இலை, கதிர் யாவும் பசுமையாகி இலை நரம்பின் இடையே சற்று வெளுத்து காணும். இதனை வெண் நாயுருவி என்றும், மற்றொன்று காம்பு, இலை, ஓரங்கள், நரம்பு, கதிர் யாவும் சற்று சிவந்த நிறமாக இருக்கும். இதனை செந்நாயுருவி என்றும் சொல்வதுண்டு. இரண்டின் குணமும் பொதுவாக ஒன்றுதான். என்றாலும் செந்நாயுருவிக்குத்தான் விசேஷ குணமும், தெய்வீகத் தன்மையும் உண்டு என்பதை நமது பண்டைய சித்தர்களின் நூலில் காணக் கிடக்கிறது.

இதன் பொதுவான குணம் : யாதெனில் சிறுநீரை உடலில் இருந்து வெளியேற்ற நெருஞ்சில் போலவே வேலை செய்யும், சீதளத்தைப் போக்கி உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். தளர்ந்த உடலை தேற்றும். முறை ஜூரங்கள், க்ஷயரோகத்தில் தேக உஷ்ணத்தைக் குறைத்து தீவிர சுவாசத்தை தணிக்கிறது. மேலும் மாதருது (பெண்களுக்கு) தடை உண்டான போது உதிரச்சிக்கலை உடைத்து வழக்கப்படி வெளியாக்கவும், பிரசவம் ஆன மாதர்களுக்கு கருப்பாசயத்தில் தேங்கிய அழுக்குகளையும், குற்றத்தையும் நீக்கவல்லது. அத்துடன் அதிவியர்வை மேக ஒழுக்கு, நுரையீரலைப் பற்றிய கபம் இருமல் போன்ற வியாதிகளுக்கும் ஏற்றது. மிக முக்கியமாக வெறிநாய்கடி விஷத்தைப் போக்கும். விரைந்து கொல்லும் விஷமுடைய பாம்பு கடிகளுக்கும், காது இரைச்சல் காது மந்தம், சப்தம், பல்வலி சிற்சில பைத்தியரோகம், கண் படலம், (சாளேசுரம்) விஷக்கட்டிகள் ராஜபிளவை போன்றவைகளையும் குணமாக்க வல்லது.

முறைவிபரங்கள் : ஒரு இளம் செடியை (கதிர்விடாதசெடி) வேருடன் எடுத்து மண் தூசிகளை நீர் கொண்டு அலசி யாவும்

சிதைத்து மண் பாண்டத்தில் 1 படி தண்ணீர் விட்டு இதையும் போட்டு கொதிக்க காய்ச்சி 8க்கு 1 படியாக்கி வடித்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டுமுடக்கு வீதம் தினம் 2, 3 வேளைகுடித்து அளவோடு பருகி வரலாம். உஷ்ணமானால் சிறிது காய்ச்சிய பசும்பாலும் சர்க்கரையும் அளவோடு சேர்த்து பருகிவரலாம். இதனால் தடைப்பட்ட மூத்திரம் வெளியேறி உடலில் உள்ள நீரையெல்லாம் வடித்து விடும். ஊது காமாலை, நீரேத்தம், பித்த பாண்டு, ரத்த மூலம், முறை ஜுரம், சூதக தடை, பேதிகள், பிரசவத்துக்குப்பிறகு உதிரம் சரிவர படாதவர்கள், அதிவியர்வை, இருமல் ஆகியவைகளுக்கு மூன்று முதல் நான்கு நாள் வரை கொடுக்க தீரும். ஆனால் இதை பிரதி தினமும் பசுமையான மூலிகையில் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் இது கிடைக்காத சமயம் வேண்டிய அளவு செடியைக் கொண்டுவந்து உலர்த்தி ஒன்றிரண்டாய் இடித்து தூள் செய்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு வேண்டும்போது ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி மூன்று வேளையாக சிறிது பனங்கல் கண்டு (அல்லது) சர்க்கரை கூட்டி பருகிவர மேல் குறிப்பிட்டவைகள் நீங்கும்.

1. இலை: செழிப்பான இலைகளை எடுத்து மைபோல அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் எருமைத்தயிரில் கலந்து கொடுக்க, ரத்த மூலம், சீதபேதி சிறுநீருடன் நூல் போன்றுவரும் தாது (தந்திமேகம்) யாவும் தீரும். இதையே கட்டிகள், புண் புரைகளுக்கும் ராஜபிளவை கட்டிகளுக்கும், நாற்றமெடுக்கும் பழைய புண்களுக்கும் வைத்துக் கட்டிவர குணமாகும். பசும் தளிர் இலைகளை பறித்து வாரம் ஒரு முறை பருப்புடன் நெய் சேர்த்து பகல் உணவில் கொள்ள நுரையீரல் கப சம்மந்தப்பட்ட நோய்களும், தீவிர சுவாசம் தணிந்துள்ளது. இலையை இடித்து சாறு பிழிந்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியப்பின் எடுத்துக் கொண்டு காது மந்தம், பேரிரைச்சல், செவிடு, வலிகளுக்கு இரண்டு வேளையாக 5 துளி விட்டு வந்தால் நாளடைவில் குணமாகிவிடும். இந்த எண்ணெய் சதா மூக்கில் சளி ஒழுகிக் கொண்டிருப்பவர் (பீனிசம்) 10 துளி விடலாம். சளி ஒழுகி ரணமான இடங்களில் இந்த எண்ணெய் தடவி வர அவை ஆறிவிடும். இலையின்சாறு வெறிநாய் கடியின் விஷத்தைமுறிக்க

லாப் பத்தியம், பால் சாதம், மோர் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டு ஏழு நாள் வரை இப்படி சிகிச்சை செய்து நாய் கடித்த இடத்தில் இலையை அரைத்துக்கட்டி, குளிர்ந்த நீரில் தினமும் 1 மணி நேரம் வைத்து இருக்க வேண்டும். இதனால் நாய்க்கடி விஷம் நீரில் இறங்கிவிடும். இதே முறையில் சகல விஷப் பாம்பு கடிகளுக்கும் கொடுப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும். இலைச்சாறு வரும் அளவு இலை காணாத போது நாயுருவி இலை, துளசி இலை இரண்டும் சமமாக சேர்த்தரைத்து (மைபோல்) நெல்லிக்காய் அளவு இருவேளை தினம் கொடுக்க, வண்டு கடிகள், பூச்சி கடிகளுக்கும் கொடுத்து வரலாம். நாயுருவி இலையின் மத்தியில் இஞ்சி துண்டுகளை வைத்து அதை ஒரு இரவு பனியில் வைக்க இஞ்சி சுத்தியாகி நார் அற்றுப்போகும். இந்த இஞ்சியை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சுரம் இருமல், சளி சுவாச உறுப்பு தொந்தரவுகளுக்கு 10 அரிசி எடை வெந்நீரில் உபயோகிக்க குணமாகும்.

2. நாயுருவி இலை சகலவித கண்பார்வை ரோகங்களுக்கும் ஓர் வரப்பிரசாதமாகும். முற்காலத்தில் பார்வை குறைவு என்பதை வெளிக்காட்டிக்கொள்ள அஞ்சுவார்கள்! பிரிட்டிஷ் ராணி ஒருவருக்கு பார்வை மங்கிற்று. அந்த அரசி விரும்பியிருந்தால் வித விதமான ரகங்களில் மூக்கு கண்ணாடிகள் தயாராகியிருக்கும். ஆனால் ஓர் அழகிய மயில் விசிறியின் நடுவில் கண்ணாடியைப் பொருத்தி கையில் சதா வைத்து விசிறிக்கொள்வது போல் பாவனை செய்து அதன் வழியாக பார்த்து வந்தார் என்பது மேனாட்டு சரித்திர வரலாறு. ஆனால் தற்காலம் ஆடவரும், பெண்டிரும் கண் பார்வை நன்றாகத் தெரிந்தால்கூட மூக்கு கண்ணாடியை ஓர் அழகு சாதனமாக (நகை அணிவது போல) உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்! உண்மையில் கண் நன்கு தெரிந்தாலும்கூட ஏதோ ஒரு காரணத்தை வைத்து நவீனரக பிரேம் போட்டு கண்ணாடிகளை மூக்குத்தண்டுக்கு பாரம் சுமக்க வைத்து விடுகிறார்கள்! கண்களுக்கு கண்ணாடி. வேண்டாம் என்பவர்கள் பார்வை மங்கும்போது நாயுருவி இலையில் செய்த அஞ்சனம் தீட்டி வரலாம். அத்துடன் கண்ணாடி போட்டு அலுத்து விட்டவர்களும் இதை போட்டுவர கண் பார்வை திரும்பக்கூடும்.

முறை விபரம்: மழை பெய்து இலை செழிப்பாக வளருங்காலத்தில் இலைகளை நிறையசேகரித்து இடித்துச் சாறுபிழிந்துக் கொள்ளவும். இந்த சாற்றை மெல்லிய பருத்தி நூல் துணியால் நனைத்து

பிழியாமல் அப்படியே உலர்த்தவும், இப்படி 7 முறை தோய்த்து அதே துணியில் மேற்படி சாறுகளை ஏற்றி உலர்ந்தவுடன் திரியாக சுருட்டி வைத்துக் கொண்டு பசு நெய்யைப் பழகிய மண் அகலில் விட்டு சுருட்டி வைத்த திரியை அதில் போட்டு விளக்கு போல ஏற்றி எரியும் புகையை வேறு ஒரு ஓட்டில் விளக்கெண்ணெ தடவிப் பிடித்து வந்தால் புகை நிறையப் படியும். மேற்படி புகையாவும் வழித்து ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் எடுத்து சித்தா மணக்கெண்ணெயை அளவாக சேர்த்து மைபோல செய்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இரண்டு வேளை கண் இமையில் மைதீட்டுவதுபோல தீட்டி வந்தால் பார்வை கோளாறுகள் யாவும் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

விதை : நாள்பட்ட பேதி, சீதபேதி, ரத்தம் கலந்து காணும் பேதிகள் ஆகியவற்றிற்கு நாயுருவி விதையை கால்பலம் அரைத்து பசும் பாலில் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை 2 நாள் சாப்பிட தீரும். மூலம், மூளை மூலம், ரத்த மூலம் இவைகள் குணமாக விதையை தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சிறு துத்திக்கீரையை நெய்யில் பொறித்து அதனுடன் மேற்படி தூளை அரை பலம் கலந்து சாதத்துடன் பகலுணவில் சாப்பிட்[illegible] யாவும் பூண்டோடு அறுந்துவிடும். நாயுருவியின் விதையை சாதம்போல சமைத்து சாப்பிட பசி எடுக்காது. 1 வாரம் வரையில் அன்ன ஆகாரமின்றி உடம்பு தெம்புடன் ஆயாசமின்றி இருக்கலாம். மறுபடி நல்லபசி எடுக்க வேண்டுமானுல் மிளகு வறுத்து கஷாயம் போட்டு குடிக்க பசி எடுத்து சாப்பிடலாம்.

வேர் : நாயுருவி வேர் பச்சையாக தினமும் எடுத்து அதில் பல் துலக்கிவர, பல் சுத்தமாகி முக வசீகரமும் ஏற்படுகிறது. அது மட்டுமா? மனோதிடமும், உடல் பலமும், ஆயுள் விர்த்தியாகி, லக்ஷ்மி கடாட்சம் உண்டாகும் என்பது பழைய ஏடுகளில் காணக் கிடைக்கின்றன. இதில் அடியேனுடைய அனுபவம். சிறுவயதில் 16 நாள் தொடர்ந்து நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கினேன். அதன் பின் ஒருவாரத்திற்குள் யான் ஆற்றில் குளித்துக் கொண்டிருந்த போது நிர்மலமான தண்ணீருக்குள் கண்ணை திறந்துபார்த்தபோது பளிச்சென்ற ஒரு வஸ்து தென்பட்டது. அதை எடுத்துப்பார்க்க ஒரு பொன் மோதிரம். இது போலவே எனது வைத்திய நண்பர் ஒருவர் மேல்படி வேரினுல் 30 நாள் செய்ததில் ஒரு கை கடிகாரம்

பொன் சங்கலியுடன் மண்ணில் புதைந்து கிடைந்தது கண்டெடுத்ததாகச் சொன்னுர். பொன்னுக்கும் நாயுருவிக்கும் ஏதாவது பூர்விக சம்மந்தம் உண்டா? என்றும் வாசகர்கள் கேட்கலாம் அது உண்டோ இல்லையோ! ஒரு விஷயம் உண்டு "அதாவது பொன்னுக்கு உடையவன் புதன்" என்று நம்நாட்டு சோதிடக்கலை சொல்கின்றன. அந்த புத பகவானின் பிரிய மூலிகை தான் நாயுருவி! வேள்விகளுக்கு ஹோமம் வளர்ப்பதற்கும் சமிதைக் கட்டுகளில் நாயுருவி சேர்ப்பது நமது நாட்டு வழக்கமாகும். நாயுருவி வேரால் தினசரி பல் துலக்குவோருக்கு ஒரு எச்சரிக்கை. உஷ்ண பதார்த்தங்கள், காபி, டீ, புகயிலை, மாமிச உணவு முதலானவைகளை சேர்ப்பதால் பலஹீனம், கோழைத்தனம் மூதேவி இதுமட்டுமா? உஷ்ண சம்மந்த நோய்களையும் உண்டு செய்யும். ஆகவே நாயுருவியை கையால் தொடுபவர்கள் மனோசுத்தம் உடல்சுத்தம் குளிர்ச்சியான பால், தயிர், நெய், பழம் போன்றவைகளுடன் ஒழுக்கமுடனிருந்தால், தெய்வத்தன்மை நம்மீது ஒலிவீசும் என்பதில் ஐயமில்லை. எனவே நாயுருவி வேரைக் கொண்டு தவறுமல் 40 (1 மண்டலம்) நாள் பல் துலக்கி அந்தக் குச்சிகளை ஒரே இடத்தில் போட்டு வைத்து பின்பு யாவும் கொளுத்தி சாம்பலாக்கி அதையும் பல் துலக்கி வர சகலமும் வசியமாகும் என்பது சாஸ்திர சம்மதம்.

வசகர்களே! நாயுருவி தெய்வ அம்சம் பொருந்திய மூலிகை மட்டும்அல்ல. அஷ்டகர்ம மூலிகையாகும். சென்னுயுருவி செடிக்கு முறைப்படி காப்பு கட்டி மந்திரஞ் செபித்து எடுத்து குளிசமாடி எடுத்துவைக்க ஜெகமெல்லாம் வசியமாகும் என்று யாக்கோப்பு வைத்திய நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் வேரை பூச நக்ஷத்திரம், ஞாயிற்றுக்கிழமை கூடும் தினத்தில் காப்பு கட்டி விசுவாசமுடன் தூப தீபங்காட்டி வேர் அறுந்து போகாமல் எடுத்து சுத்தமான இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு பிரசவமாகாமல் வெகு நேரம் வேதனைப்படும் ஸ்திரியின் இடுப்பில் ஒரு துண்டு வேரை கத்தரித்து வைத்தால் சுகப்பிரசவமாகிவிடும். பின்பு அந்த வேர் துண்டை ஆற்றில் குளத்தில் போட்டுவிட வேண்டும்.

மூலச்சாம்பல் : அடி வேர் முதல் இலைக்காம்பு விதையாவும் சமூலம் என்பது. இதை வேண்டிய அளவு எடுத்து உலர்த்தி எரித்து சம்பலாக்கி சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு மாதம் தலைமுழுக்கு சரிவர காணுத பெண்களுக்கு காலை மாலை 5 அரிசி எடை

தேனில் கொடுத்துவர சூதக தடை விலகி சரிவர ஆகும். இந்த அளவு பிரசவித்த மாதர்களுக்கும் உதிரச்சிக்கல் உண்டாகும்போது கொடுக்க 3 நாளில் கருப்பாசயம் சுத்தமாகும். மற்றும் இந்த சாம்பலில் இருந்து பிரண்டை உப்பு தயாரிப்பது போல் தயாரிக்கலாம். தெய்வீக சக்தியுள்ள மூலிகைகளில் உப்பு எடுத்து தீராத பல வியாதிகளுக்கு கொடுத்து பூரண குணம் செய்யும் வழக்கம் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே நம் நாட்டில் இருந்து வந்தது. இம் முறை ஓர் அரிய வரப்பிரசாதமேயாகும். இதை வெகு சுலபமாக யான் பொதுமக்கள் நலனுக்கு வெளியிட்டேன். ஆனாலும் பண்டைய காலத்து முனிவர்களிடம், தவசிகளிடம், சித்தர்களிடம் சிஷ்யர்களாகி வெகுகாலம் அவர் கால் கை பிடித்து உலகோர் நலனுக்கு வெளியிட்ட முறை என்பது பின்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

"காயுருவிச் சருகருந்தும் பெரியார் மாட்டுக்
காற்பிடித்துப் பணிபுரிந்து கண்ட பாகம்
நாயுருவிச் சாம்பல் படி பொன்கு:ங்காய்
நந்துமேலிலேச் சாம்பல் படி யொன்றுகும்
சேயுருவி பொழிசலமே படியாமைந்திற ... ".

இப்படியாக முயற்சி மெய்வருந்தி ஆசாரமும், குருபக்தி விசுவாசமுங் கொண்டு செய்பவர்களுக்கே வெற்றியும் நற்பலனும் கிடைக்கும் என்பது கருத்து.

நாயுருவி தேவையான செடியை எடுத்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் ஒரு படி, ஆண் பனை மரத்தின் பூ. மடல் (அதாவது நம் நாட்டில் கார்த்திகை மாதம் தீபத்தின் போது மாவிலி சுற்றுவார்களே பனம் புழுக்கை அது பூக்கு முன்பு பாளை விடும்) அந்த மடல்களை சேகரித்து உலர்த்தி கொளுத்திய சாம்பல் ஒரு படி. ஆக இரண்டு படியும் ஒரு மண் பாண்டத்தில் 5 படி நீர்விட்டு 15 நிமிஷம் நன்குய் கரைத்து ஒரு மூலையில் பானையை அசையாமல் வைத்து மறுநாள் பார்க்க வண்டல் யாவும் அடியில் தங்கி நீர் மட்டும் தெளிந்து காணும். இதை அப்படியே அசையாமல் மெல்ல நீரை மட்டும் வேறு ஒரு மண்பாண்டத்தில் இறுத்துக் கொண்டு வண்டலை எறிந்துவிடுங்கள். இந்த நீரை இரண்டு பாகமாக பங்கிட்டு தனித்தனியாக எடுத்து வைக்கவும். ஒரு மெல்லிய

பானை ஓடு அடுப்பில் வைத்து காயவைக்கவும். ஒரு பாகம் தெளிந்த நீரை வைத்துக் கொண்டு ஒரு கரண்டி மொண்டு காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும் ஓட்டில் விடவும். சிறிது நேரத்திற்குள் நீர் யாவும் சுண்டிவிடும். சுண்டும் தருணம் மறுபடியும் 1 கரண்டி விடவும். இப்படியாகவே அருகில்இருந்து முன்விட்ட நீர் சுண்டிய பிறகே விட்டு விட்டு ஒரு பாக நீரையும் எரித்தால் ஓட்டில் உப்பு காணும். அந்த உப்பு யாவையும் எடுத்து சுரண்டி வேறு ஒரு ஓட்டில் வைத்து மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து இரண்டாவது பாகம் வைத்து இருக்கும் தெளிநீரை அந்த உப்பின் மேல் சிறுக சிறுக ஊற்றி யாவும் சுண்ட எரிக்க வேண்டும். நீரை யாவும் எரித்த பிறகு கடைசியாக நீர் வற்றி போனவுடன் நாலு பிரட்டு பிரட்டி வறுத்து எடுத்து ஆறினவுடன் நன்குய் அரைத்து காற்று புகாத புட்டியில் அடைத்து விடவும். இதை எவ்வளவு சுத்தமாக செய்கிறோமோ அவ்வளவு சுத்தமாகி வெளுக்கும். சாதாரணமாக கடல்நீர் உப்பை குழந்தைகூட நாவில்வைத்து சோதனை பார்க்காது. கடலுப்பு காய் கறிகளில் சேரும்போது தான் ருசி. அதுபோலவே மூலிகைகளில் செய்யும் உப்புக்கள்யாவும் மற்றொரு துணை அனுபானத்துடன் சேரும்போதுதான் தீராத வியாதிகள் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். வெறுமனே உப்புதானே என்று நாவில் வைத்து ருசி பார்ப்பது முட்டாள் தனத்தில் முதல் தரம் ஆகும்.

நாயுருவி உப்பு அளவு 2 அரிசிஎடை தேன், நெய், புளித்த மோர், வெண்ணை முதலிய அனுபானங்களில் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இது பித்த உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு உள் உறுப்புகளில் நன்கு வேலை செய்யக்கூடியது. நுரையீரல், கல்லீரல் மூத்திரச் குண்டிக்காய் சிறுகுடல், முதலியவைகளில் உள்ள நுண் பூச்சிகளையும் ரணங்களையும் ஆற்றி பித்த உஷ்ணங்களை தணித்துவிடும். முக்கியமாக டியூபர்குளோசிஸ் என்று நுரையீரல் க்ஷயத்திற்கும், நீரேத்தம் குன்மம், பித்தபாண்டு ரத்த பித்தம், மற்றும் ஆஸ்துமா, காசம், மார்ச்சளி இவைகளுக்கும் உபயோகமாகும். க்ஷயரோக கிருமிகளுக்கு ஏற்றது நாயுருவி உப்பு. தென்னங்கள்ளை நாயுருவி உப்புக்கு அனுபானமாக கொண்டு அந்தகாலத்தில் 40 நாள் விடாமல் கொடுத்தபோது தீராதக்ஷயம் குன்ம ரணங்கள், குடல் கட்டிகள் ஆகியவைகள் மறுபடியும் தலை காட்டாத படி. குணம் செய்துள்ளனர். நாயுருவி உப்புக்கு

தூதுவளை, ஆடாதொடை, கண்டங்கத்திரி, கரிசலாங்கண்ணி ஆகிய மூலிகை கஷாயங்கள் துணைமருந்தாக உபயோகப்பதில் சிறப்பான பலன் கொடுக்கும்! கடற்கரையோரங்களில் உள்ள நாயுருவியை எடுத்து உப்பு செய்யும் முறைக்கு உபயோகித்தால் உப்பு வராது. கடற்காற்று படும் மூலிகைகளில் உப்புச் சத்து கிடைக்காது என்பதை அவசியம் தெரிந்து வைத்தல் நல்லது.

நாயுருவிக்கு நம் நாட்டு தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் பல பரிபாஷைகள் உள்ளன. முக்கியமாக மாமுநி, சிறுகடலடி, கொட்டாளி கேசரிகம், கிருஷ்ணப் பன்னி, வீட்டிருக்கி, படருருக்கி, சேகரி, நர்யரஞ்சி, சுவாணம், கதரி, சனம், சகரிகம், காஞ்சரி, கரமஞ்சரி, சிகிகிரகம் என்பனபோன்றும் இன்னும் பலபெயர்களும் ஆகும்.

சமஸ்கிருத மொழியில் இதை அபமார்க்கி என்று சொல்லுவார்கள். மார்க்கம் என்றால் வழி என்று பொருள். அப சகுனம் அப மார்க்கம் என்பது கெடுதலானவை. ஆகவே மனிதனின் மனம் கெடுதல் வழி பற்றும்போது இந்த அபமார்க்கி நல்வழிக்கு கொண்டு வரவும் கூடும் என்பது கருத்தாக இருக்கலாம். ஆயூர் வேத விற்பனர் வங்கசேனர் என்ற மஹரிஷி இதனை பைத்திய ரோகங்களுக்கு கொடுக்க மிகுந்த பலன் கொடுப்பதாக அவர் நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஹோமியோபதி முறையிலும் நாயுருவி உபயோகிக்கப் படுகிறது. இதனை "அச்சீராந்திஸ் அஸ்பீரா" Achyranthcs aspera என்பார்கள். முக்கியமாக காலராவுக்கு சிறந்த மருந்து. மற்றும் நாற்றமடிக்கும் ரணங்கள், தீராத பேதி, ராஜபிளவை, விடாத வாந்திபேதிகள் நின்று இருப்பதாக வங்காள ஹோமியோபதி டாக்டர் மஹேந்திரலால் சர்க்கார் எம். டி. கூறுகிறார். எனவே தெய்வசக்தி மூலிகையான நாயுருவியை நம்புவோர்களுக்கு ஆசைகள் அடங்கி அன்பு வழி திறந்து சாத்வீக குணம் உண்டாகும் என்பதில் ஐயமுண்டோ?

மஞ்ச நீராட்டி!

மஞ்ச நீராட்டியை உங்களுக்குத் தெரியுமா? மஞ்ச நீராட்டி என்பது நாளடைவில் மஞ்சனூட்டி என்பதாகவும் பின்பு மஞ்சனத்தி என்று மருவி இருக்கலாம். பண்டைய காலத்தில் ரசாயனக்கலர் உற்பத்தியில்லாதபோது இதன் பட்டைகளில் சாயம் எடுத்துத் துணிகளுக்குக் கலர் போடுவது வழக்கமாக இருந்தது. இந்த மஞ்சனத்திக்கு நாட்டு வழக்கப்பெயர் நுணா (நுணாமரம்) என்று சொல்லுவார்கள்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் அன்னியப் பொருளை விரும்பி வரவேற்கும் காலமல்லவா இது? அதில் ரசாயன கலர்களும் ஒன்று. தற்காலத்துத் துறவிகள் (சன்னியாசி) ஆர்ட்சில்க், நைலான் போன்ற மெல்லிய காவி கலர் துணிகளை அணிந்துக் கொண்டு ரோல்டு கோல்டு மூக்குக்கண்ணாடியும் வெள்ளிப்பிடி போட்ட பிரம்பு கைத்தடியுடன் காட்சியளிப்பதை நாம் அனைவரும் காண்கிறோம். இதுவும் நாகரீகத்தில் ஒரு ரகம். முன்பெல்லாம் காவியத் துணி அணிந்தவருக்கு ஒரு கட்டுப்பாடான விதியுண்டு. கைத்தறி பருத்தி ஆடைகளுக்கு நுணா மரப்பட்டையின் சாயம் தோய்த்து காவி உடுத்துவார்கள். இல்லறத்தில் உள்ள மக்கள் கூட, தெய்வ பிரார்த்தனை செய்யும் சமயங்களில் இந்த மஞ்சனத்தியின் தயவை நாடி காவியுடை தரித்து ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுக்கு காவடியோ அல்லது ஏழுமலையானுக்கு தாள் பூட்டிக்கொண்டோ வீதி வலம் வந்து ஸ்தல யாத்திரை செய்வார்கள். இன்றும் அப்படியே அனுஷ்டிப்பவர்களும் உண்டு. நுணா மரச்சாய வஸ்திரம் அணிவதால் மன அமைதியும், பரிசுத்த எண்ணங்களும் உண்டாகும் என்பது பெரியோர் வாக்கு.

நுணா நடுத்தர மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது. காடுகள் நாடு, நகரங்கள் கிராமங்கள் எங்கும் தன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது.

அடிமரம் மங்கிய கரு மஞ்சள் நிறமாகவும், மரப்பட்டை பாளம் பாளமாக வெடிப்புகளையுடையதாகவும் கரடு முரடாக இருக்கும். இலை சுமார் 4. 5 அங்குல நீளமும் 2 அங்குல அகலமும் உடையதாகி, இளம் இலை முற்றிய இலை பசுமையாகவும், பின்பு பழுத்து மஞ்சள் நிறமாகி கீழே உதிரும். இதனைக் கண்ணுறும் போது நமக்கும் இளமை, வாலிபம் முதுமை ஏற்பட்டு, நமது வாழ்க்கையும் முடிவடைந்து விடும் நினைவு உண்டாவது சகஜம் தானே! இதன் பூ சுத்த வெள்ளையாக- மல்லிகை ஒற்றை அடுக்கு போல ஐந்து இதழ்கள் விரிந்து நல்ல வாசனையுடையதாக இருக்கும். காய் உருண்டையாக பசுமை நிறத்துடன் அதில் பல சிறு முழி (உருளை) கண் விழிகள் போன்று அழகாக இருக்கும். இந்தக் காய்களை சிறுவர்கள் பறித்து தென்னங் குச்சிகளோடு இணைத்து ரதம் தேர் போன்றவைகளைச் செய்து எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு ஏற்றதொரு கற்பனை வடிவங்கள் அமைத்து விளையாடுவார்கள். நுணாக்காய் பழுத்ததும் கருமை நிறமாகி காற்றடித்தால் கீழே விழுந்து நசுங்கும். பழம் இனிப்பாக இருக்கும். கிராம மக்கள் இதனை உண்பதும் உண்டு காக்கை போன்ற பறவை இனங்களுக்கு இப்பழம் இயற்கை உணவாகும்.

நுணா மர உபயோகம் என்னவிலடங்காது. முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு கடுமையாகக் காணும் தீவிர வியாதிகளில் ஒரு தாய் போல் நின்று பாதுகாக்கக்கூடியது. பொதுவாக இதன் குணம் பாதுகாக்கக் கூடியது. பொதுவாக இதன் குணம் யாதெனில் உஷ்ண வியாதிகள் உடம்பின் உட்சூடு, வெப்பம் தணிக்கும் வீக்கங்களைக் கரைத்து விடும். வயிற்று வீக்கங்கள், உள்ளூறுப்புகள், வயிற்றுக் கோளாறு சம்பந்தமாக மாந்தம், பசியின்மை, சோம்பல் முதலியவைகளைப் போக்கி உடல் சுறுசுறுப்பு தந்து உரம்பெறச் செய்யக்கூடியது. இலை பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கல்லீரல் மண்ணீரல் கோளாறுகளில் பயன்படக்கூடியது.

குழந்தை நோய்களுக்கு

இலை, தமிழ் நாட்டின் மாபெரும் சித்தநூல் 'பால வாகடம்' என்பதில் இலையை வெகுவாக புகழ்ந்து எழுதப்பட்டுள்ளது. குழந்தை வியாதிகளுக்கென்றே இறைவன் சிருஷ்டியில் உண்டாக்கப்பட்ட இயற்கை மருந்துகளில் நுணா இலையும் ஒன்றாகும்.

குழந்தைகளுக்குகாணும் தீவிர (கடுமையான) வியாதிகளில் மாந்தம் என்பது ஒன்று. இதில் பலவிதம் உண்டு. உப்பு மாந்தை, கணமாந்தை, மூச்சை இழுக்கும்போது மார்பு விலாப்பக்கங்களில் பள்ளம் விழுதல் போன்றவைகளுக்கு அள்ளு மாந்தை, குண்டிக்காய் அச்சரம் என்று சொல்வதுண்டு. மற்றும் உளை மாந்தம், போர் மாந்தம், பீச்சாங்குழல் அடித்த மாதிரி வயிற்றிலிருந்து வேகமாக வரும் பேதி, மற்றும் சகல மாந்த, கண ஜுரங்களுக்கு நுணா இலைச்சாறு மிகுந்த பயன் தர வல்லது.

முறை விபரம்

(1) நல்ல பசுமையான நுணா இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு பங்கு, உத்தாமணி இலைச்சாறு, நொச்சி இலைச்சாறு, பொடுதலை சாறு ஆகியவை மூன்றும் ஒரு பங்கு சேர்த்து யாவும் ஒன்றாகக் கலக்கி 6 மாத குழந்தைகளுக்கு வேளை ஒன்றுக்கு அரை சங்களவு (40 முதல் 60 துளி) 1 வருடத்திற்கு மேல் 2 வயதுள்ள குழந்தைக்கு அரை சங்களவும், 3 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு சங்களவு ஆக நாள் ஒன்றுக்கு 3 முதல் 4 வேளை இரண்டு முதல் மூன்றுநாள் நோய்க்கு தக்கபடி கொடுத்துவர சகல மாந்த ரோகமும் தீரும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்களுக்கு வாயை கட்டிவிட வேண்டும். "வாயைக் கட்டினவளுக்கு பிள்ளையும், வயிற்றைக் கட்டினவளுக்கு கணவன்" இது நம்நாட்டு பழமொழியல்லவா? குழந்தை நோய் நீங்க, தாய்க்கு பத்தியம் அவசியம். சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, மிளகு ரசம், துவரம்பருப்பு துவையல் போன்றவை மட்டும் சேர்ப்பதால் மேலே குறிப்பிட்ட மாந்த நோய்கள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தபோதிலும் குணமாகிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை பசுமையான இலைகளை தினமும் கொண்டு செய்து உபயோகிப்பது நல்லது. இப்படி செய்ய வசதியற்றவர்கள் கீழ்கண்ட முறைபடி தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் வேண்டும்போது கஷாயம் தயாரித்து உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(2) முற்றிய நுணா இலை, உத்தாமணி இலை, நொச்சி இலை, பொடுதலை ஆகிய நான்கையும் சுத்தம் செய்து பழகிய வாயகன்ற சட்டியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல், நன்கு கருக்கி, கருகிய உடன் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதே சட்டியில் சுக்கு, மிளகு,

சீரகம், ஓமம், வெங்காயம் இவைகளை ஒவ்வொன்றாய் நல்லெண்ணெய் விட்டு சிவப்பாக வறுத்து எடுத்து யாவும் ஒன்றாய் இடித்து தூள் செய்து காற்று புகாத புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு மொச்சைகொட்டை அளவு தூளை ஒரு மெல்லிய துணியில் இளக்கமாக முடிச்சு கட்டி அரை குவளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி கண்ட எடுத்து மேற்சொன்ன அளவுபடியே குழந்தைகளுக்கு கொடுத்துவர மாந்த கண ரோகங்கள் யாவும் மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

வெண்குட்டம் நீங்க

(3) யானை வணங்கி என்ற கட்டுரையில் வெண் குட்டத்திற்கு ஒரு முறை குறிப்பிட்டது வாசகர்களுக்கு ஞாபகமிருக்கலாம். அது போல் நுணா இலையிலும் ஒருமுறை உண்டு. நுணா இலை துளிர் முற்றிய இலை, பழுத்த இலை யாவும் சமமாக எடுத்து சுத்தம்செய்து தண்ணீர் விடாமல் மைபோல அரைத்து ஒரு தேங்காய் அளவு எடுத்து அதனுடன் 1 பலம் காட்டுச்சீரகமும் அரைத்து சேர்க்கவும். ஒரு இரும்பு வாணலியில் சுத்தமான எள் எண்ணெயை 1 கிலோ கிராம் விட்டு மேற்படி அரைத்த இலையை அதில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து சிறுதீயாக எரியவிட வேண்டும். தீ மிஞ்சினால் அதிகமானாலும் நுரைத்துப் பொங்கி வழிந்து கீழே போய்விடும். வாணலி பெரியதாக இருப்பது நல்லது. அடியில் தங்கும் இலைகற்கத்தை அடிக்கடி கிளறி விட்டுக்கொண்டே வரவும். எண்ணெயில் உள்ள ஈரப்பசை எல்லாம் சுண்டி வந்தபின் வாசனை ஒருவிதமாக அடிக்கும்.

அடியில் இருக்கும் கற்கத்தை கரண்டியில் எடுத்துபார்க்கும் போதுமெழுகுபோல் கையில் ஒட்டவேண்டும். கரகரவென்று தட்டக் கூடாது. அந்த பக்குவத்தில் எண்ணெயை இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, வடிகட்டி கற்கத்தை தனியாக எடுத்து வைக்கவும். எண்ணெயை புட்டியில் எடுத்துவைக்கவும். உபயோகிக்கும் முறை கற்கத்தை (அடிவண்டல்) சுண்டைக்காய் அளவு பாலுடன் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். எண்ணெயை வெண்மையான புள்ளி வட்டங்கள் சர்மத்தில் விழுந்த இடங்களில் தடவி வர வேண்டும். இப்படி 1 முதல் 2 மண்டலம் சாப்பிட வெண் குட்டங்கள் தீரும்.

நுணாகாய் பற்பொடி

காய் :— நுணாக்காய் பற்களைப் பாதுகாக்கக்கூடியது. பல் சொத்தைவிழுதல், பல்வலி எவ்வளவுகஷ்டமானாலும் சரிசெய்யும். அத்துடன் தந்தரோகங்களுக்கு தற்காலம் என்னவோ ஆங்கிலப் பெயர் கொடுத்து பற்களை பிடுங்கிவிடுவதுதான் சிறந்தது என்று பயமுறுத்தி நவீன பல் டாக்டர்களால் சிபார்சு செய்வதுடன் பல் பிடுங்கப் பணம், பொய் பல் கட்டவும் பணம் இப்படி பணச்செலவு மட்டுமோ? தினமும் பகலில் போட்டுக்கொண்டு இரவில் கழட்டி வைக்க வேண்டும். ஈஸ்வரா! இதென்ன சோதனை? நம் நாட்டு மக்களுக்கு. பல் போனால் சொல் போச்சு அல்லவா? தந்த ரோகங்களே வராமல் தடுக்கவும் தகுந்த மூலிகைகள் நம் நாட்டில் உள்ளதை மறந்து விட்டார்களே! நுணாக்காயை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முறை விபரம்

வேண்டிய நுணாக்காயை சுத்தமாகத் துடைத்து உரலில் போட்டு நன்ருக இடித்து அதனுடன் சாப்பாட்டில் சேர்க்கும் உப்பு சேர்த்து அரைத்து பிரண்டை அடை தட்டியது போல செய்து மண் அகல் சாணைகைகளை இரண்டு எடுத்து வாய்புறம் தேய்த்து காற்று புகாமல் இருக்கிறதா என்று ஒன்ரேடு ஒன்று சேர்த்து இணைத்துப்பார்த்து அதனுள் மேல்படி அடையைவைத்து செம்மண் துணியால் சீலே செய்து சாணைக்கையை மூடி உலர்ந்தபின் வரட்டியின் மத்தியில் வைத்து தீமூட்டி புடம்போட்டு ஆறிய பின் எடுத்துத் தூள் செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். (காய் அரைத்த கற்கம் ஒரு தேங்காய் அளவுக்கு 15 வரட்டிக்கு புடம் போட போதும். இப்படி புட திட்டம் கூட்டியோ குறைத்தோ செய்யலாம்.) மேல்படி தூளைக்கொண்டு தினமும் பல் துலக்கிவர பற்கள் சம்மந்தமான நோய்கள் எந்த நிலேயில் இருந்தாலும் அவைகள் அனைத்தும் ஒழியும். பற்கள் உறுதியாகி பல் உபத்திரவங்கள் வராமலிருக்க ஓர் சிறந்த வழி. அடுத்தவருக்கும் சொல்லி வழங்குங்கள். இதனுல் மிகுந்த புண்ணியமுண்டாகும். செய்து வெற்றி கண்டவர்கள் ரகசியமாக்கி வியாபாரம் செய்யவேண்டாம்.

பட்டை :— நுணாப்பட்டையில் எண்ணை காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்து வந்தால் மேகரணம், துடை இடுக்கில் வரும் கட்டிகள் (அரையாப்பு) சர்மரோகம் (கிரந்தி) கண்கள் மஞ்சள் நிறமாகி

வரும் முறை ஜுரங்கள், பித்த குன்மம், கழலைக்கட்டிகள், முதலிய வியாதிகளைப் போக்கும். தன்வந்திரி என்ற சித்தர் இயற்றிய "தைல வருக்கம்—500" என்ற நூலில் நுணாப்பட்டைத் தைலம் சிறப்பாக கருதப்படுகிறது.

நுணாப்பட்டை தைலம்

முறை விபரம் :—முற்றிய நுணாமரப் பட்டை 1 கிலோ எடை எடுத்து நன்ருக இடித்து அதில் நான்கு படி தண்ணீர் விட்டு முக்கால் படியாகும் வரை சுண்டக்காய்ச்சி நீரை மட்டும் எடுத்து அதனுடன் ஒன்றரைபடி நல்லெண்ணை, எலுமிச்சம் பழரசம் அரைபடி. இளநீர் அரைபடி இவைகள் யாவும் ஒன்ருகக் கலக்கி மறுபடியும் சிறுதீயில் மேற்படி சாறுசுண்டி எண்ணையாகும் வரையில் காய்ச்சி எடுத்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை ஸ்னானம் செய்யலாம். மேலே குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு சிறந்த முறை. காவிக்கலர் சாயம் துணிகளுக்கு தோய்க்க இம் முற்றிய மஞ்சள் நிறமான பட்டை களை வெட்டி. உலர்த்தி எடுத்தபின் வெந்நீரில் ஊறவைத்தால் அதில் மஞ்சள் நிற சாயம் இறங்கும். அதில் வெள்ளை நிற துணி களை அமுக்கின்றிதோய்த்து உலர்த்தினுல் சிவப்புமஞ்சள் நிறமான கலர் ஏறும். இதனை அணிவதால் சிந்தில உளநோய்கள் தீருவதாகவும் தெரிகிறது. வள்ளலார் காவி உடை பற்றி பெருமையாக கூறி இருக்கிருர்

வேர் :—நுணாமரவேர் எடுத்து இடித்து அரைவுடன் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கஷாயத்தை மட்டும் குடிக்க இரண்டொரு தடவை பேதியாகி மலத்தை வெளியே தள்ளும். இதனுல் கெடுதல் ஒன்றும் உண்டாகாது, மலச்சிக்கல் விலகும்.

துணிகளுக்கு இம்மரம் மஞ்சள் கலரை நிற மூலம் ஏற்று வதால் இதற்கு "மஞ்ச நீராட்டி" என்ற பெயர் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும். காலப்போக்கில் மஞ்சளுத்தியாக மாறிய நுணாமர நிலேயால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தங்களும், சொறிகுட்டங்களும், காயால் பல்ரோகங்களும், பட்டையால் ஸ்னானம், சாயமும் வேரால் மலமிளக்கவும் செய்யலாம் என்பதை வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

உன்மத்தம்

உன்மத்தம் என்றால் பைத்தியம், சித்தப்பிரமை என்று பொருள். ஆனால் இங்கு குறிப்பிடுவது ஊமத்தைச் செடியைத் தான் உன்மத்தம் என்பது. சித்தப்பிரமை, பிரம்மஹத்திதோஷம் இவைகளை போக்கும் சக்தி இருந்து உள்ளதாக பண்டைய நூல்களிலும், அதர்வண சாஸ்திரத்திலும் கூறப்படுகிறது. இதன் உபயோகம் தெரியாதவர் அநேகர் இருக்கக்கூடும். கத்தரிச்செடியின் அளவே வளரும் இது. பழைய காலத்து கிராமபோன் பெட்டிகளில் சொருகி இருக்கிறதே "பாரிப் புனல்" அதுபோலவே வெள்ளையாக [illegible] ஊமத்தையின்காய் பச்சை [illegible] போல ஆனால் அதில் நிறைய முள் அடர்ந்து இருக்கும். இந்த மூலிகையை தொடுவார் கிடையாது. என்றாலும் இயற்கை அன்னை அருளால் எங்கு பார்த்தாலும் ஏராளமாக வளர்ந்துவிடுகிறது. இதை உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதோ அல்லது மருந்தாக உட்கொள்ளுவதும் தற்சமயம் நம் நாட்டு வழக்கில் இல்லை. ஆயினும் நாய்க்கடி விஷங்களுக்கும், நாள்பட்ட தீராத சுவாசகாசம் (ஆஸ்துமா) இவைகளுக்கு அளவுடன் கொடுப்பதும் உண்டு.

நாம், சிலவற்றை பார்க்கலாம். ஆனால் அதன் சப்தம் கேட்க கூடாது. உதாரணம் நரி, கோட்டான், சிலவற்றின் ஒலியைக் கேட்கலாம். ஆனால் பார்க்கக்கூடாது. உதாரணமாக கழுதை இது போலவே உன்மத்தன் மூலிகையை பார்த்தாலே பலதோஷங்கள் விலகும். ஆனால் சாப்பிடக்கூடாது. இதை வெளிப்பூச்சு மருந்தாகவும், மேல்பற்று போடுவதற்கும், மற்றும் பலவித வெளிக்கு தடவும் மருந்தாகவே பயன்படுத்திக் கொள்ள நமக்கு பெரிதும் உதவுகிறது.

ந. நா. மூ. 2—பா. 8

உபயோக முறைகளில் சில

(1) ஊமத்தை இலையை நல்லெண்ணை விட்டு வதக்கி இளஞ் சூட்டுடன் வீக்கமுள்ள இடங்கள், வாதவலிகள், கை கால் மூட்டுகளில் வீக்கமுள்ள இடங்கள் (நரித்தலை வாதம்) கால், கை சேருமிடங்களில் உண்டாகும் நரிக்கட்டிகள், வாய்வு கட்டிகள், அண்ட வாய்வு, வீக்கங்களில் வலி, தாய்ப்பால் கட்டிக்கொண்டதால் வலி ஆகிய நோய்களில் ஒற்றடம் கொடுத்துவர அவை தணியும். காலை மாலை இருவேளை செய்தால் போதும். இது குறிப்பாக வீக்கங்களை கரைப்பதிலும், வாய்வு வலிகளைப் போக்குவதிலும் பெல்லடோனா என்னும் நவீன மருந்துக்கும் மேலானதாகும். செலவில்லாமல் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. சீதள சம்மந்தமான காது வலிகள் திடீரென்று வந்து உபாதை தாளாமல் துடிப்பவர்கள் ஒரு இரும்பு கரண்டியில் இதன் இலைச்சாறும் நல்லெண்ணையும் சமமாக விட்டு காய்ச்சி, கைபொறுக்கும் அளவு சூட்டுடன் 4 துளி காதில் விட வலி பறந்து ஓடிவிடும். செய்து பாருங்கள்!

நாய் கடி விஷம் தீர

(2) நாய் கடிக்கு இதன் இலை நாயுருவி இலையைப் போலவே உபயோகமாகிறது. நாய் கடித்த ரணங்கள் சலித்துக்கொண்டு ஆறாமல் இருப்பதற்கு ஊமத்தன் இலைகளை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து நல்லெண்ணையில் வதக்கி வைத்து கட்டிவர அவை ஆறும். உடம்பில் ஏறிய நாய்கடி விஷம் முறிய இலையின் சாற்றை 2 முதல் 4 துளிக்கு அதிகமாகாமல் நல்ல வெல்லம் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்க தீரும். ஆனால் மூன்று நாளைக்குமேல் கொடுக்க வேண்டாம். இந்த மூன்று நாளும் கடும் பத்தியம்— அதாவது பகலில் தயிர் சாதம் இரவில் பால் சாதம் உப்பு போடாமல் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

ரணங்கள் ஆற பச்சை எண்ணை

(3) இலையை இடித்து சாறு பிழிந்துகொண்டு, அரைபடி சாறு அரைபடி தேங்காயெண்ணை கலந்து அரைபலம் மயில்துத்தம் தூள்செய்து கலக்கி அடுப்பில் வைத்து சிறுதீயாக வைத்து காய்ச்ச வேண்டும். சாறு சுண்டியபின் எண்ணை முறியாதபடி பதமாக

சுவாசிக்க பேய், பில்லி, சூனியம், வைப்பு ஆகியவைகள் விலகிப் போய்விடும் மாந்திரீகர்களுக்கும், பார்வை சேஷ்டைகள் விலக, திருஷ்டி கழிப்பு சுற்றி எடுக்க இதன் காய் மிக முக்கியமாக உபயோகமாகின்றது.

ஆஸ்துமா புகைத்தூள்

ஊமத்தன் இலை, பூ, விதை மூன்றையும் 5 பலம் எடுத்து ஒரு வாயகன்ற(சட்டி)மண்பாத்திரத்தில் அரைக்கால்படி பசும்பால் விட்டு அதன் வாயை ஒரு மெல்லிய துணிகட்டி அதன்மேலே ஒரு சட்டியை மூடி அடுப்பில் வைத்து வேகவைத்து எடுக்கவேண்டும். இது பிட்டவியல் எனப்படும். பின்பு வெய்யிலில் நன்றாக காய வைத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து தூள்செய்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சுவாசகாச (ஆஸ்துமா) நோயாளிக்கு, எதிலும் தீராமல் எந்தவிதமான இஞ்சக்ஷன் மருந்துகளும் பயனற்றுபோய் சுவாச இரைப்பினால் மரணாவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டு இருக்கும் சமயம் ஒரு பிடியை எடுத்து அதில் [illegible] புட்டியில் எடுத்து [illegible] வைத்த இந்த தூளை அதற்குள் [illegible] பற்றவைத்து [illegible] பிடிபோல பிடிக்கச் செய்ய எமனுடன் வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் ஆஸ்துமா நோயாளியின் பிராணன் பூலோகத்துக்குத் திரும்பும் என்பதில் ஐயமில்லை!

ஊமத்தன் இனத்தில் இந்த வெண்ஊமத்தை தவிர, பொன்ஊமத்தை, கருஊமத்தை, மருளூமத்தை என்ற பிரிவுகளும் உண்டு. இவை யாவும் வைத்திய நூல்களைவிட மாந்திரீக நூல்கள் ஜாலவித்தை நூல்களில் விரிவாக கூறப்படுகிறது. ஊமத்தை அஷ்டகர்மங்களில் வசியம், மோகனம் ஆக பயன்படுகிறது.

இதன் ஆங்கிலப் பெயர் "டாட்டூரா ஸ்ட்ராமோனியம்" என்பதாகும். இதை நவீன முறைப்படி இலைகளைக் கொண்டு ஸ்ட்ராமோனியம் சிகரெட்டுகளாக தயாரித்து ஆஸ்துமா வியாதிகளுக்கு எங்கும் விற்பனையாகிறது.

இதை சிவபெருமான் தலையில் அணிந்த காரணத்தால் உன்மத்தன், பைத்தியக்காரன் என்னும் பெயர் வந்ததல்லவா? ஒரு சித்தர் தன்னுடைய மனதை மகளாக பாவனை செய்துகொண்டு "எத்தைக் கண்டு இச்சை கொண்டாய் மகளே! சுத்தப் பைத்தியக்காரன் கங்காதரனிடம் எதைக்கண்டு...?" என்று பாடுகிறார்.

ஊமத்தன் மூலிகையைத் தவறி உண்டுவிட்டவர்களுக்கு தாமரைக்கிழங்கை பாலில் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தினம் இருவேளை மூன்று நாள் கொடுக்க விஷம் யாவும் முறிந்துவிடும் ★

காய்ச்சி இறக்கி ஆறியபின் ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இந்த எண்ணெய் பச்சை பசேலென்று இருக்கும். ஆகவே இதற்கு "பச்சை எண்ணெய்" என்றே பெயர் வைத்துவிடுங்கள். இது சகல விதமான ரணங்கள், அடி, காயம், சிறு புண்கள், ஆறாத நாள்பட்ட ரணம், சதை வளரும் புண், புரைகள் ஆகியவைகளுக்கு புண்களை வேப்பம்பட்டை கஷாயத்தால் சுத்தம் செய்து பின் பஞ்சு எடுத்து பச்சை எண்ணெயை நனைத்து ரணத்தின் மேல் வைத்து கட்டிவர யாவும் ஆறிப்போகும். இதை உள்ளுக்கு உபயோகிக்கக்கூடாது.

"பித்தா பிறை சூடி"

வெண்ணிறமான இதன் பூவைப் பார்க்க ஒருவித திகைப்பும் மனதை மயங்கச் செய்யும். சித்த நூல்களில் இது பித்தனுக்கி வீடும் என்றே கூறுகின்றன. சிவபெருமான் இப் பூவை தனது சடைமுடியில் வைத்துக்கொண்டு இருக்கிறார். எனவே பித்தன் என்ற பெயரும் சிவபெருமானுக்கு உண்டு. "பித்தா பிறைசூடி" என்றே சம்பந்தரும் பாடுகிறார் அல்லவா? திருமுருகனின் பக்தனாகிய அருணகிரி அடிகளும் "மத்தமும் மதியமும் வைத்திடும் [illegible]" என்றே திருப்புகழ் பாடலில் ஸ்ரீநாயகரை புகழ்கிறார். எனவே உன்மத்தன் பூ புராண வரலாறும், சிவபெருமானின் பிரிய வஸ்துவாகவும் அமைந்து விட்டது. இதனால் நம் நாட்டு மருத்துவ துறையில் இதற்கு தனிச்சிறப்பு உண்டு. உன்மத்தம் பூவை (உ) தண்ணீரில் போட்டு வைத்து இருந்து மேல்படி தண்ணீரில் தினமும் குளித்து (தலைக்கு ஸ்நானம்) வர சர்வ பீடைகளும், சித்தப் பிரமை, உன்மத்த ரோகம் விலகி சகல வசியமும் ஆகும் என்பது பழைய ஏடுகளில் காணக் கிடக்கிறது.

புழுவெட்டு நீங்கி ரோமம் முளைக்க

உன்மத்தன்காய்:—பிஞ்சாக இருக்கும்போது ஒன்று கொண்டு வந்து அதை (எச்சில்) உமிழ்நீருடன் சேர்த்து நன்றாக மைபோல் அரைத்து, புழுவெட்டு என்ற மயிர்விழுந்து சொட்டையாகி மழமழ என்ற இடங்களில் தடவிவர மீண்டும் அந்த இடத்தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இதன் காயைக் கண்டால் கடின சித்தமுடையவர்களின் மனம் துணுக்குறும். இளகிய மனம் படைத்தவர்கள் அச்சம் கொள்வார்கள். இந்த காயின் மேல் பட்டுவரும் காற்றை

நாவல் (நாக மரம்)

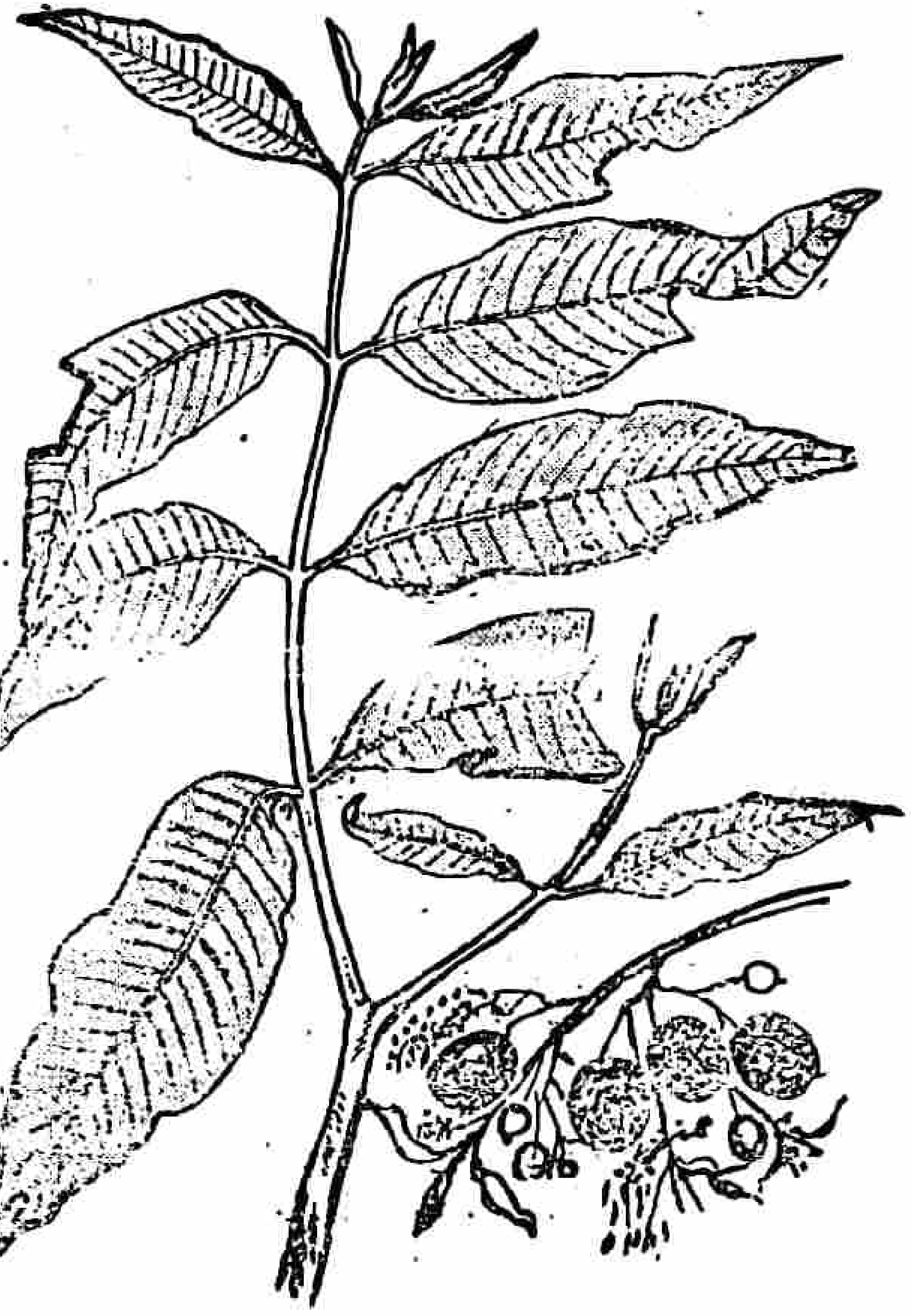
நாவல் என்ற நாகமரமும் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை யாவருக்கும் தெரிந்த மரம் தான். பொதுவாக தெரியாத விஷயத்தைப் பற்றி புரியாத வகையில் எழுதுவதைவிட, தெரிந்த ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி விளக்கம் தருவதே சிறப்புடையதாகும். பெருமர வகுப்பில் சேர்ந்த இந்நாவல் மரத்தில் பல ரகங்கள் இருந்தபோதிலும் கருநாவல் மரம் தென்னிந்தியாவில் ஏராளமாகவும் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. நெடுஞ்சாலை வண்டிப் போக்குவரத்து பாதையில் இருபுறங்களிலும் இந்த நாகமரத்தை காணலாம். இவை பழுத்து உதிரும் காலத்தில் பாதைகளில் விழுந்து நசுங்கி கருமை கலந்த செந்நீல நிறமாக புள்ளி வட்டங்களை தரையில் காணும் வண்ணக்காட்சி எல்லோருடைய மனதிலும் களிப்பூட்டும். முக்கியமாக பள்ளிச்சிறுவர்களுக்கு வெகு கொண்டாட்டம். பள்ளியிலிருந்து விடு திரும்பும்போது திட்டமிட்டு கற்களை சேகரித்துக் கொண்டு போய் நாவல் மரத்தின்மேல் விட்டெறிவார்கள். இக்கற்கள் யார் தலையை பதம் பார்த்தாலும் சரி, அல்லது வேகமாகச் செல்லும் மோட்டார்வாகனத்தின் கண்ணாடியை உடைத்தாலும் கவலைப் படமாட்டார்கள். இவர்களுக்குத் தேவையானது நாவற்பழம் அவ்வளவுதான்! பாதையோரம் உள்ள மரங்கள் எவ்வளவு பழுக்கிறதோ அவ்வளவு கற்கள் மரத்தினடியில் காணலாம். இந்த பழம் நாவிற்கு இனியபுளிப்பு, துவர்ப்பு இனிப்புமுதலிய நவரசம் பொருந்திய ருசியுடையதால் "நவ்வல்" என்ற பெயர் ஏற்பட்டு நாளடைவில் நாவல் என்றும் பிறகு நாகமரம் என்பதாக மருவிஇருகக்கூடும். இம்மரம் சாம்பல் நிறமாகி இருப்பதால் "சாம்பல்" என்ற பரிபாஷையும் சித்த நூல்களில் உண்டு.

உபயோகமும் குணமும் :— கானக்குதிரையும் (மாமரம்) நாவல் மரமும் மருத்துவத் துறையில் இணைபிரியாத நண்பர்களுக்கு

ஒப்பிடலாம். ஒருசில நோய்களுக்கு இந்த இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுப்பதில் மிகுந்த நற்பயன்கள் தந்துள்ளன. நாவல் மர இலை, பட்டை, வேர் யாவும் தளர்ச்சியடைந்த நாடி நரம்புகளைச் சுருக்கி ரத்தம், சீழ், கசிவுகளை நிறுத்தி உடம்பின் தாதுக்களை போஷித்து உரம் ஆக்கும் தன்மையுடையது. இதன் பழம் சீதளத்தையும், குளிர்ச்சியும் உண்டாக்கி சிறுநீரை பெருக்கும். ஆனால் இதன் பழம் கொட்டை அதிமூத்திரப்போக்கை நிறுத்தி நீரில் உள்ள சர்க்கரை சத்தையும் குறைக்கும் தன்மையுடையது.

இலை :— (1) நாவல் இலைக்கொழுந்து இடித்து பிழிந்த ரசம் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து அதில் இரண்டு ஏலரிசியும் சன்ன லவங்கப்பட்டை மிளகளவு தூள்செய்து காலை மாலையாக இருவேளை கொடுக்க அஜீரண சம்மந்தப்பட்ட பேதி, உஷ்ணபேதி நிற்கும். சிறுவர்களுக்கு பாதி அளவு (2) நாவல் இலைகொழுந்து மாவிலைக் கொழுந்து இவை இரண்டையும் ஒரு பிடி சேர்த்து மைபோல அரைத்து ஒரு நெல்லிக்கனி அளவு எருமைத் தயிரில் காலையில் இரண்டு முதல் நான்கு நாள் கொடுக்க சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்றைக்கடுத்து நீராகப் போகும் பேதி ஆகியவை நிற்கும். (3) குழந்தைகளுக்கு நாகமர இலையை மட்டும் அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி உடனே வெந்நீரில் குளிக்கவைக்க, சகல பூதகண பாலகிரஹ தோஷமெல்லாம் விலகிபோகும். இந்த இலை கொழுந்துடன் இரண்டு மிளகு சேர்த்து அரைத்து வெந்நீரில் ஒரு சுண்டக்காய் அளவு கலந்து கொடுக்க குழிதோஷம் விலகி குழந்தைகளுக்கு போகும் நீரான மலம் கட்டும்.

பழம் :- நாவல் பழம் குணத்தில் மாம்பழத்தை போன்றதே. அதைவிட இன்னும் கெடுதலே என்றும் சொல்லலாம். சிற்சில பித்த குன்மவியாதிகளில் பசியைத்தூண்டி நாவிற்கு ருசியைத்தரும் என்றாலும் பொதுவாக நாவல் பழம் தின்றால் போதும். வந்தேன்! வந்தேன்! என ஜலதோஷம் பிடிக்கும். தொண்டையைக்கட்டும் குரல் கம்மும், மற்றும் படிப்படியாக டான்சில் குரல் வளை (டிப்தீரியா) கண்டரோகம் சன்னிபாதம் (டைபாயிட்) போன்ற கடுமையான வியாதிகளுக்கு நாவல் பழம் விதைபோட்டது போலத்தான். அதிலும் இப்பழம் மழை, பனிகால ஆரம்பத்தில் விசேஷம், சில பெற்றோர்கள் பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய சிறுவர்களை நாக்கை காண்பிக்கச் சொல்லி " நாவல் பழம் தின்னாதே " என்று நையப் புடைப்



நாவல்

பதும் உண்டல்லவா? நாவல் பழத்தைப் பிழிந்து ரசம் எடுத்து சர்க்கரை சேர்ந்து சர்பத் செய்வதும் நம் நாட்டு வழக்கம். இது நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும். இந்த சர்பத் சீதபேதி, ரத்தமாகவே போகும் பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, ஆசன எரிச்சல் ஆகியவைகளில் நல்ல குணம் தரும். ஆயினும் சில உஷ்ண சீதள உடம்புகளுக்கு ஜலதோஷம், ஜுரம், கபம் ஆகியவைகளை உண்டாக்கிவிடும். விநாயகருக்கு உகந்த பழங்களில் நாவற் பழமும் ஒன்று.

"சர்க்கரை வியாதிக்கு"

கொட்டை :—நாவல் கொட்டையின் பருப்பு, மாங்கொட்டை பருப்பு போல் பழத்தால் வரும் கெடுதலை முறித்துவிடும். பழம் நீரை பெருக்கித் தள்ளும், கொட்டை சிறுநீரைக் கட்டி அதிகம் போவதை தடுக்கும். அத்துடன் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையை குறைத்து விடும். ரத்தத்தை சுத்தி செய்யும். நீரிழிவுக்கு ஏற்ற மூலிகைகளில் நாவல் கொட்டையும் ஒன்று. கீரை இனத்தில் நீர் ஆரைக்கீரையும் செடிவகையில் ஆவாரையும் மரவகுப்புகளில் மாமரமும் நாவல் மரமும். (சர்க்கரை வியாதியில்) பயன் தரக் [illegible] ஷாரகர்கள் நினைவில் வைப்பது அவசியம். எடுத்ததற்கெல்லாம் ஊசி போட்டுக் கொள்ளும் இக் காலத்தில் இளங்காளைகளுக்கும் சர்க்கரை நோய் வந்துவிடுகிறது. சார்யூரின் டெஸ்ட் செய்தேன். சர்க்கரை இருப்பதாக டாக்டர் சொன்னார். ஊசிதான் போட்டுவருகிறேன். ஊசி போடாவிட்டால் பர்சன்டேஜ் ஏறிவிடுகிறது. என்ன செய்கிறது"? என்று சொல்பவர் நாவல் கொட்டையை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாவல் கொட்டை நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைத்து அடிக்கடி நீர்போகும் அதிமூத்திர வியாதியைத் தடுக்கும். முறை விபரம் :— நாவல் கொட்டைகளை சேகரித்து நன்முய் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத் தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் அரைக்கால்ரூபாய் எடை சுத்தமான ஜலத்துடன் சாப்பிட 4 முதல் 10 நாளில் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை குறைந்து, அதிமூத்திரம் நிற்கும். இப்படியே மரத்தின் பட்டையையும் பச்சையாக 1 பலம் எடுத்து இடித்து 1 குவளை ஜலம் விட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக சுருக்கி அதை காலை மாலையாக பருகலாம். கொட்டையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது. சிறுநீரில் சர்க்கரை குறைந்து நீர்

அளவாக போகும் வரை சாப்பிட்டு நிறுத்தவேண்டும். ஆரம்ப நீரிழிவு வியாதியஸ்தர்கள், இந்த வியாதியை பூரணமாக குணப் படுத்திக்கொள்ள விரும்பினுல் சித்த வைத்திய முறையில் தயா ரிக்கும் சுத்தமான அயகாந்த செந்தூரத்திற்கு நாவல் கொட்டை யும், பட்டையும் அனுபானமாக உபயோகித்து நீரிழிவை மறுபடி வராமல் தடுக்கலாம்.

நாவல் கொட்டையுடன் மாங்கொட்டைப் பருப்பும் சேர்த்து கொடுப்பதால், சகல நீரிழிவு வியாதிகளும் பெட்டியில் அடங்கிய பாம்பு போல் அடங்குவதுடன், வயிற்றுக் கோளாறுகள், சீதபேதி ரத்தக் கசிவுகளை நிறுத்தும். இப்படியே இந்த இரண்டு மரப்பட் டையும் எடுத்து கஷாயமிட்டுக் கொடுக்க வயிற்றுக் கடுப்பு, ஆசனவாய் எரிச்சல், சீழ், ரத்தப் போக்குகளையும் கண்டிக்கும். குழந்தைகளுக்கு காணும் சீதபேதி, ரத்தபேதிகளுக்கும், கணமாந் தைகளுக்கும் நாக மர வேர்ப்பட்டையுடன் வெள்ளாட்டுப்பால் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு சங்களவு மூன்று வேளை கொடுக்க அவை விலகும். பட்டையை கஷாயம் போட்டு வாய் கொப்பளிக்க நாக்கு வாய் உதடு ரணங்கள் யாவும் ஆறிவிடும்.

ஆயுர்வேத மஹரிஷிகள் சரகர், சக்ரதத்தர் என்றமகான்கள் நாவல் கொட்டையும், பட்டையும் குறிப்பாக சர்மத்தில் காணும் கட்டிகள், நீரிழிவு நோய்களால் காணும் ஆருத ரணங்கள், புண் புரைகளுக்கும் உள்ளுக்கு கஷாயமாகவும், தூளாகவும் கொடுக்க மிக்க பலன் தரும் என்று கூறுகிறார்கள். காப்பி குடியர்களுக்கும், மற்றும் பித்தம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் ஓயாத வாந்திக்கும் இதன் பட்டைக் கஷாயம் கொடுக்க நின்றுவிடும். ஆங்கில மருத்துவ டாக்டர் ஆர். என். கோரே என்பவரும் நாவல் மரத்தைப் பற்றி புகழ்ந்து எழுதியிருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

ஹோமியோபதி முறையில் தயாரிக்கும் இந்நாவல் மருந் துக்கு "ஸ்சைஜியம் ஜாம்போலனம்" என்று பெயர். நாவல் கொட்டைகளை பதம் செய்து இவ்வைத்திய முறைப்படி, தாய் திரவமாக தயாரிப்பார்கள். தாயதிரம் 1०, 2०, 3० போன்ற மிக குறைந்த வீர்யங்களில் உபயோகிக்க நீரிழிவு ரோகத்தில் காணும் அடங்காத தாகம், வறட்சி, அடிக்கடி நிறைய சிறுநீர் போக்கு, பசி பலஹீனம் முதலான உபாதைகளை நிறுத்தி உடலை சுகநிலைக்குக்

கொண்டுவரும். சர்ம ரோகங்கள், பழைய அருத புண்கள் ஆறும். ஹோமியோபதி மருந்துகளான யுரேனியார் நைட்ரிகர். பிளேர்ரிட் சினர், கிரியாசோட்டர் ஆகிய மருந்துகள் கொடுத்தும் நீரிழிவு வியாதிகள் அடங்காதபோது ஸ்சைஜீயம் ஜாம்போலனும் 48மணி நேரத்தில் உடலை சுகநிலைக்குக் கொண்டு வருவதாக டாக்டர் டட்ஜன், ஹான்சன் போன்ற ஹோமியோபதி பேரறிஞர்களின் அனுபவ பூர்வ உண்மைகள் !

புராண வரலாறு

வாசக அன்பர்களே ! நாகமரமும் வரலாற்றுப் பெருமை யுடையது. கவிச்சக்கரவர்த்தி கம்பரை நீர் ஆரைக்கீரையில் திணர அடித்த ஔவையாருக்கு தலை கனத்து தற்பெருமை உண்டானபோது, இவருடைய செருக்கை அடக்கி, அருள நினைத்த ஸ்ரீ முருகப்பெருமான், நாவல் மரத்தின்மீது மாட்டுக்கார பையனாகி நின்றார். பசியாலும் களைப்பாலும் நாகமர நிழலில் தங்கிய ஔவையார் "பையா சில பழம் பறித்துப் போடேன்" என்று கேட்கவும் "பாட்டி! பழம் சுட்டது வேணுமா? சுடாதது வேணுமா?" என்று கேட்டவுடன் திகைத்துப் போய்விட்டார் ஔவையார்! ஹும் மாட்டுக்கார பையன் தானே என்று அலட்சியமாக நினைத்தவர், "சுடாத பழம்தான் பறித்துப்போடேன்" என்றார். மால்மருகன் மரத்தை குலுக்கவும் பழங்கள் கீழே உதிர்ந்து மண்ணில் ஒட்டிக்கொள்ள ஔவையார்கனிந்தபழத்தை எடுத்து மண்ணை ஊதுகிறார். மாட்டுக்கார பையன் கேட்கிறான். "என்ன பாட்டி! பழம் ரொம்ப சுடுகிறதோ?" நாக மரத்தின் கிளையைப் பார்த்தார் ஔவையார். மாட்டுக்காரப் பையன் சிரித்துக் கொண்டே "நன்றாக ஊதி சாப்பிடு பாட்டி" என்று சொல்கிறான். தலை குனிந்து விட்டார் ஔவையார். கையிலுள்ள நாவல் பழம் நழுவியது! கண்களில் நீர் மல்கியது, வாய் முணுமுணுத்தது.

"கருங்காலி கட்டைக்கு நாணாத கோடாலி இருங்கதலி தண்டுக்கு நாணும்! அத்தன்மை போல் யான் இக் கானில் காரெருமை மேய்க்கும் காளைக்கே தோற்றேன்! இனி ஈரிரவு துஞ்சாது என் கண்". "நிறுத்து பாட்டி! தவறாக நினைத்துக் கொண்டு வருந்துகின்றாய். நீ தோற்றது காளைக்கா? இல்லை

(இரு குரங்கின் கை)

முசுமுசுக்கை

குரங்கு என்றவுடன் அதன் தலை முதல் வால் வரையில் ரோமங்கள் அடர்த்தியாக இருப்பது நம் மனக்கண் முன் வந்து நிற்கும். குரங்கின் உள்ளங்கை, நகம் தவிர மற்றெல்லா இடங்களிலும் மொசுமொசுவென ரோமம் நிறைய வளர்ந்திருப்பதுபோல ஒரு மூலிகையின் கொடி வகைக்கு அடி முதல் கொடிகள், இலை, காம்பு எங்கும் ரோமம் போல சுணை வளர்ந்து இருக்கும். இந்த மூலிகைக்கு "மொசுமொசுக்கை" என்று பெயர். இரண்டுதரம் மொசு என்றவார்த்தை வந்தபடியால் சித்தர்கள் இந்தமூலிகைக்கு குரங்கின் கையை உதாரணம் காட்டி "இரு குரங்கின் கை" என்றே பரிபாஷையில் குறிப்பிட்டனர். கிராமங்களில் இதை முசுமுசுக்கை என்று சொல்வதுண்டு. மூலிகைகளில் சிறப்பு முசுமுசுக்கை என்று அழைக்கிறார்.
வாய்ந்த இதை அகஸ்தியர் 'மாமூலி' என்று அழைக்கிறார்.

மொசுமொசுக்கை கோவைக் கொடியினத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலை ஐந்து முனையுடையதால் கை என்ற காரணப்பெயர் வந்திருக்கலாம். இக்கொடி பார்ப்பதற்கு மிதிப்பாகல் கொடிப் போன்று எங்கும் சுணைகள் நிறைந்து சுமார் மூன்றுபிரி சணல்கயிறு கனம் கொடிகளையுடையதாய் நீண்டு தாவிப்படரும். ஒவ்வொரு இலைக்காம்பின் இடுக்கிலிருந்து பிரண்டைக்கு உள்ளது போல் கொழு கொம்பைப் பற்றிக்கொள்ள உணர்வுக் கம்பிகள் நீண்டும் ஒன்றைப் பற்றியதும் சுருண்டுக் கொள்ளும். மற்றும் இதன் பூ மஞ்சளாகவும் கால் அங்குல நீளம் புனல் மாதிரி இருக்கும்.

உபயோகமும் குணமும்: நெஞ்சுசளி, கீழாநெல்லி, நாயுருவி ஆகியவைகள் சிறுநீர் தாரை, சிறுநீர் பை, சிறுநீரகம் முதலிய உறுப்புகளில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கி துப்புரவு செய்வது போல முசுமுசுக்கை என்ற இம் மூலிகை நுரையீரலில் வேலை செய்யக் கூடியது. பெரும் சுவாசக்குழல், கிளை சுவாசக்குழல்கள், சுவாசப் ..

இதோ பார் " என்று சுயவடிவுடன் நாவல் மரத்தின் மீதிருந்தே கந்தன் வேலுமயிலுடன் காட்சியளிக்க, ஔவையாருக்கு ஆனந்த கண்ணீராக மாறி ஆணவம் ஒடுங்கிய நிலையில் வேலவனை கண் குளிர, அகம் குளிர துதிசெய்கிறார். ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுக்கே இனி கவிதை கேட்க ஆசை எழவே கேட்கிறார். ஔவையாரும் அரிது, பெரிது, கொடிது, இனிது என்ற அருமையான நாலு கவி களைப் பாடினதாக வரலாறு. நாக மரத்தின் மீது நின்று நாலு கவி கேட்ட காங்கேயனை அருணகிரிநாதர் " காளைக் குமரேசனெனக் கருதித் தாளைப் பணிய தவமெய்தியவா " என்றும் " நாலு கவித்தியாகா, சுரலோக சிகாமணியே ! " எனவும் கந்தர் அநுபூதியில் குறிப்பிடுவதும் நாவல் மரத்தின் சம்பவத்தையே நமக்கு நினைவு படுத்துகின்றன அல்லவா ?

வாசகர்களே! காய்த்த மரம் தான் கல்லடிபடும். இப்படி கல்லடி படும் எந்த ஜடப்பொருளும் கடைப் பிறவியே! என்பதை நாகமரம் சாம்பல் நிறமாகி காண்பிக்கிறது. எந்த பொருளும் சுட்டு எரித்த பின் சாம்பல் நிறத்தைதான் அடையும். அதுபோல் மும்மலத்தையும் மனதால் சுட்டெரித்தால் பிறவிபெரும் பிணியக லும் என்பது பெரியோர் வாக்கு. ' மெக்கா ' என்ற முகமதிய ராஜ்யத்தில் ' கல்லடி ' தண்டனை (குற்றம் செய்தவர் பொதுமக்களால் கல்லடி பட்டு சாவது) இன்றும் உள்ளது. இப்படி இறப்பவர்கள் கல்லடி படும் நாய், சாம்பல் நிறமுள்ள கழுதை, சாம்பல் மரமாகிய நாவல்மரம் ஆகியவைகளுக்கு மறுபிறவி கிடையாது என்பது சாஸ்திர சம்மதம். எனவே சாம்பல் நிறமான நாவல் மரத்தை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

முசுமுசுக்கை
(இருகுரங்கின்கை)

பைகளின் நுண்ணறைகள் ஆகியவைகளில் உண்டாகும் சுழற்சி ரணம், இவைகளை ஆற்றிவிடும். அத்துடன் சுவாசப் பைகளில் தேங்கிய கோழைகளை (கபம்) அகற்றி துப்புரவு செய்வதில் இதற்கு ஈடு இணை கிடையாது. தூதுவளை, கண்டங்கத்திரி, ஆடாதொடை ஆகிய மூலிகைகளுக் கெல்லாம் தலையாயது முசுமுசுக்கையே. நுரையீரல்களில் உண்டாகும் எந்தவித நோயானாலும் சரி ஆரம்பத்தில் கொடுக்க இரண்டொரு வேளையிலேயே குணம் ஆகும். சீதளத்தின் எதிரி! கபரோகங்களை விருந்துணவு போல் இந்த இரு குரங்கின் கை உண்டுவிடும். சுவாச நடையை ஒழுங்குபடுத்தும். ஞானசாதன மூலிகை! மன எரிச்சல், அமைதியின்மை, கோபம் ஆகியவையும், கோழை இருமல், வரட்டு இருமல், இழுப்பு வலிகள் உடலை விட்டு ஓடும். நோயால் தளர்ந்து போன நாடி, நரம்புகளை சுருக்கி உடல் உரமும் பலமும் உண்டாக்கக்கூடியது.

முறை விபரங்கள் :— முசுமுசுக்கை இலையை மட்டும் சுமார் மூன்று கைப்பிடியளவு எடுத்து, தோசை, இட்லி, ஊத்தப்பம் ஆகியவைகளுக்கு போடும் ஊரவைத்த புழுங்கல் அரிசியுடன் சேர்த்து உரலில் ஆட்டிய மாவை நெய்விட்டு தோசை, அப்பம், ஊத்தப்பம் ஆகவும், இட்லி முதலிய பலகார வகைகளாகவும் செய்து சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை சாப்பிடலாம். அத்துடன் இஞ்சி, கருவேப்பிலை, புதினா, கொத்துமல்லி, உளுத்தம்பருப்பு, தேங்காய் ஆகியவையும் சேர்த்து சிற்றுரலடியில் துவையல் (சட்னி) ஆக உண்பதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும். முசுமுசுக்கையை தூதுவளை போலவே நெய்யில் வதக்கி மதிய உணவு பதார்த்தமாக சேர்க்க நாவிற்கு ருசியைத் தருவது மட்டுமல்லாமல் ஆஸ்துமா,(இரைப்பு) ரத்தகாசம், சுவாசகாசம், சளிஜுரம், பித்த சீதளத்தால் வரும் ஜுரங்கள், நாருசி அற்றுப்போதல், ஜலதோஷம் மூக்கின் வழியாக ஒழுகும் சளி, மூக்கின் ரணம், வாசனையற்றுப் போகுதல் முதலிய யாவும் குணமாகும்.

க்ஷயரோகங்களில்

நாள்பட்ட க்ஷயரோகம், ஆஸ்துமா, தீவிர இளைப்பு, ரத்தகாசம், சுவாசகாசம், கபகாசம் இவைகளால் கஷ்டப்பட்டு நூற்றுக்கணக்கான ஊசிகளும், மாத்திரைகளும், டானிக்குகளும் சாப்பிட்ட பின்பும் நோய் தீராமல், மார்புகூடு எலும்பு மனிதனைபோல காட்சியளிக்கும் நோயாளர்களுக்கு முசுமுசுக்கை ஓர் வரப்பிரசாதமேயாகும். இதோ சுலபமான முறை :— முசுமுசுக்கை கொடியோடு இலை உள்பட எடுத்து உலர்த்தி இடித்த தூள் 3 பலம், தூதுவளை இலைதூள் 2 பலம் ஆக இரண்டையும் மீண்டும் சன்னமாக இடித்து அகன்ற ஒரு பாத்திரத்தின் மேல் சுத்தமான துணியைக் கட்டி அதன்மேல் மேல்படி தூளை சிறிது சிறிதாக போட்டு தேய்க்க மெல்லிய தூள் யாவும் உள்ளேசென்று கடைசியில் (திப்பி)மசியாத தூள் மேலே நின்றுவிடும். மசியாத தூளை ஒரு டப்பியிலும், பாத்திரத்தின் உள்ளே விழுந்துள்ள சன்னமான தூளை ஒரு சுத்தமான புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். (இது வஸ்திரகாயத்தூள் என்பது) கருவேலம் பிசின் 1 பலம் (இது கருவேல மரத்தினுடைய பிசின்) நாட்டு மருந்து கடைகளில் சுலபமாக கிடைக்கும். இதை சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வேறு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். [illegible] எடுத்து அதில் 2 அரிசி எடை மேல்படி பிசின் தூளை போடவும், முதல் புட்டியில் செய்து வைத்த வஸ்திரகாய தூள் 5 அரிசி எடை அளவும் இதில் சேர்த்து சுத்தமான பசுவெண்ணை ஒரு புன்னைக்காயளவு சேர்த்து யாவும் நன்றாய் கலந்து அவரவர் வெறும் வயிற்றில் இதை நினைத்து தினம் காலை மாலை நாவினால் நக்கி ருசித்து விழுங்க வேண்டும். நோய் கடினமாகி விட்டவர்களுக்கு மூன்று வேளையும் கொடுக்கலாம். இப்படி 40 முதல் 80 நாட்கள் வரை இந்த சிகிச்சையை கொடுத்துப் பாருங்கள்! டப்பியில் எடுத்து வைத்த திப்பி தூளை எறியவேண்டாம். மாலை நேரங்களில் க்ஷயரோகமுடையவர்கட்கு காப்பித் தூளுக்கு பதிலாக இந்த தூளை டிகாக்ஷன் போட்டு காப்பியாக கொடுப்பதில் மிக்க நன்மையுண்டு. இப்படி செய்து குணம் கண்டவர்கள் பிறருக்கும் தர்மோபதேசம் செய்யலாம். மேல்கண்ட முறையுடன் சித்த வைத்திய முறைபடி தயாரித்த முத்து பற்பம், பவழ பற்பம் ஆகியவைகளை பசுநெய்யில் கலந்து சாப்பிட நுரையீரல் ரணமாகி பெருகிய நிலையில் இருந்தாலும் அவை (பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி என்று ஆங்கில சிகிச்சையில் சொல்லப்படும்) அறுவை சிகிச்சை முறை இல்லாமலே குணப்படுத்தும் சக்தி இந்த இரு குரங்கின் கைக்கு உண்டு.

மார்சளி காச நோய்

சுவாசப்பையில் நெடுநாட்களாக தேங்கிய சளி கெட்டியாக இறுகி மஞ்சள் நிறமாகி வெளியேறாமல் சுவாசம் விடும்போது சளி

யின் துர்கந்தம் நோயாளிக்கே அருவருப்பை உண்டு செய்யும். மூச்சு விடும்போதும் இருமும் போதும் கொள கொள என்ற சப்தம் அருகில் உள்ளவரும் கேட்கலாம். இப்படி உள்ள இருமல் க்ஷயம், ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு முசுமுசுக்கை முக்கியமானது. முறை முசுமுசுக்கை வேர் 3 பலம், ஆடாதொடை வேர் 2 பலம், திப்பிலி கால் பலம், லவங்கம் அரைக்கால் பலம், சுக்கு கால் பலம், மிளகு கால் பலம் ஆக இந்த ஆறு தினுசுகளையும் நன்றாய் உலர்த்தி, தனித்தனியாக இடித்து யாவும் வஸ்திரகாயம் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு 5 அரிசி எடை காலை மாலை கருப்பு வெற்றிலையுடன் வாயிலிட்டு மென்று தின்று பின் பசும்பால் காய்ச்சியது குடிக்கவேண்டும். கெட்டியான சளி இளகி இருமலுடன் சிறிது சிறிதாக வெளியேறி சுவாச உறுப்புகளை துப்புரவு செய்து புத்துணர்வு பெறச்செய்யும். நவீன மருத்துவ சிகிச்சையில் டி. பி. என்ற பெயரிட்டு க்ஷயரோகங்களுக்கு 'ஸ்டெப்டோமைசீன்' ஊசிகளும் ஐ. என். எச். என்ற மாத்திரைகளும் நூற்றுக்கணக்காக போட்டுக் கொண்டும் திருப்திகரமான குணம் காண முடிவதில்லை என்பது பலரின் அபிப்பிராயம். அது மட்டுமல்ல! இத்தகைய மிலேச்ச அந்நிய சிகிச்சை காரணமாக மருந்துகளால் ஏற்படும் (ரீயாக்ஷன் பின்விளைவுகள்) பயங்கர அங்கஹீனங்களை உண்டாக்கிவிடுகின்றனவே. இம் மருந்துகளின் நற்பலன் 10 பங்கு ஆனால் நம் நாட்டு முசுமுசுக்கையில் 100 பங்கும் நற்பலனே தவிர கெடுதல் குணமோ, அபாயமோ ஒன்றும் உண்டாவதில்லை என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

முசுமுசுக்கை தைலம் :- இதன் இலைச்சாறும் நல்லெண்ணையும் சமஅளவு எடுத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியதும் பதம் பார்த்து இறக்கி வாரம் 1 முறை எண்ணை ஸ்நானம் செய்துவர மேல்குறிப்பிட்ட நோயுடையவர்களுக்கு உஷ்ணம் தணிந்து கண் எரிச்சல், தேக காந்தல் யாவும் தீரும். பொதுவாக இதை எல்லோரும் ஸ்நானம் செய்யலாம். இளம் நரை மாறும். க்ஷயரோகத்தன்மை உடையவர்களுக்கு உண்டாகும் தலை வழுக்கை விழுதலையும் தடுக்கும்.

காய சித்தியாகும் மூலிகைகளில் இருகுரங்கின் கையும் ஒன்று. இதை இராமலிங்க அடிகள் "க்ஷய மர்தினி" என்று சொல்லுகிறார். க்ஷயரோகத்தை நாசம் செய்து விடும் என்று பொருள். திருவருட்பா 6-வது திருமுறையில் தீராத [இருமலுக்கு

முசுமுசுக்கை சூர்ணம் பாலுடன் சாப்பிட எழுதியுள்ளதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும். திருமாலுக்கு வாகனமாகிய கருடபகவானுக்கு என்ன சக்தி உள்ளதோ அதே சக்தி முசுமுசுக்கைக்கும் உண்டு என்பது சாஸ்திர வரலாறு. ஒரு சில பாம்பு கடிகளுக்கும் நற்பயன் தருவதாக சித்தர்களின் வாக்கு. முசுமுசுக்கைக்கு 'ஓரி' என்றும் ஒரு பெயர். ஓரி என்றால் கருடன் என்று பொருள். "ஓரி காராம் பசுவின் வாலிற் மைக்கரி தேவாங்கழை" என்று திருப்புகழ் பாடலில் அருணகிரிநாதர் குறிப்பிடுகிறார். எனவே முசுமுசுக்கை சித்து விளையாடவும், இந்திர ஜாலங்கள் செய்யவும் உபயோகப் பட்டுள்ளது என்பது இதனால் தெரியவருகிறது.

மனிதர்களின் சுவாச உறுப்பு, குரல்வளையிலிருந்து சுவாச பையை மட்டும் தனியாக பார்ப்போமானால் கருடன் வடிவம் போலவே சற்றேறக்குறைய காணலாம். இறக்கைபோல் அமைந்து விரிந்து சுருங்கும் நுரையீரலுக்கு பிராணவாயு முக்கிய ஆதாரம். காற்று இல்லையேல் ஒரு நிமிடம் கூட உயிர்வாழ முடியாது. இந்த காற்று ஆகாயத்தினிடமிருந்து உற்பத்தியாகிறது என்பதற்கு கருடன் ஓர் அத்தாட்சி. வெகு தொலைவில் ஆகாயத்தில் ஒரே நிலையாக பறந்து வட்டமிடும் கருடனுக்கு பிராணவாயு ஆதாரம். இதுபோல் மனிதர்களுடைய சுவாசம் நீடித்து நடக்க "ஓரி" (கருடன்) என்ற இருகுரங்கின் கையை சிலேடையாக குறிப்பிடுகின்றர். இந்த வியாக்கியானத்தின் பொருள் இன்னதென்று நாம் அறியும்போது விஞ்ஞான உலகில் வாழும் நமக்கு ஆச்சரியமும் வியப்பும் ஏற்படுவது சகஜமே! மற்றும் இன்று உலக மருத்துவ ஸ்தாபனங்கள்யாவும் கருடன் இறக்கைகள் போலவும் அதனடியில் பாம்புகள் பின்னிக்கொண்டிருப்பது போலவும் சின்னங்கள் வைத்துக் கொள்வதன் பொருள் என்ன தெரியுமா? இறக்கைகள் ஆகாயத்திலிருந்து உற்பத்தியாகும் காற்றையும் பாம்புகள் காற்றைசுவாசித்து உயிர்வாழும் ஜீவர்களையும் குறிக்கும். இதுவே திருமாலுக்கு வாகனம் கருடனாகவும், கருடபகவான் காலில் பின்னிக்கிடக்கும் நாகமும், நம் நாட்டு புராண வரலாற்றில் இடம் பெற்றுள்ளது.

வாசகர்களே! சுவாசம் தடையாகி நுரையீரலைப்பற்றிய நோய்கள் வரும்போதெல்லாம் "ஓரி"யை நினைவில் கொண்டு அதை உபயோகப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். குரங்கு பிடிபோல வியாதிகளை பிடித்து ஒழித்து கட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை. ✳

★ மி ள கா ய் ★

மிள்காயப்பற்றி எழுதும்படி பல வாசக அன்பர்களின்
வேண்டுகோள். மிளகாயைப் பற்றி எழுதுவதற்கு என்ன இருக்கி
றது? என்றே முதலில் தோன்றியது. பின்னர் தமிழ் நாட்டின்
தனிப்பெரும் தெய்வமாம் கந்தவேளை மனதில் நினைத்தால் எந்த
வேலை தான் கைகூடாது?, "முருகா" என உருகாத மனமும் உரு
கும் அல்லவா?, அடியேனும் முருகனை நினைத்து எழுதுகோலை
ஓட்டுகிறேன்.

"வெளி நாட்டுச் சரக்கு"

மிளகாய் செடி நம் நாட்டு மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்த
தல்ல! மிளகு-காய் மிளகாய். அதாவது நம் நாட்டு மிளகு
போன்ற காரமுடையது என்ற காரணத்தால் மிளகாய் எனப் பெய
ராயிற்று. ஆயினும் மிளகுக்கும் மிளகாய்க்கும் மலைக்கும் மடுவிற்
கும் உள்ள வித்தியாசம் தான்! நம் நாட்டு பழங்குடிகளுக்கு
மிளகாய் தெரியாது. எனவே மிளகாய்க்கு சரித்திர வரலாறுகளோ
அல்லது புராண இலக்கிய வரலாறுகளோ கிடையாது. இடைக்
காலத்தில் நம் நாட்டில் வந்து புகுந்து விட்ட இந்த மிளகாய், ஒப்
பற்ற மிளகின் மதிப்பை மறைத்து விட்டது என்றே கூறலாம்.
நாளடைவில் "ஒண்ட வந்த பிடாரி ஊர் பிடாரியை துரத்தியது"
என்றபடி மிளகு வெளி நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகவும், மிளகாய்
தினசரி உணவில் உப்புக்கு அடுத்தபடியாக வந்து விட்டது!
காலை சிற்றுண்டிகளான, இட்லி தோசைகளுக்கும் மிளகாய்பொடி,
வெங்காய சாம்பார், சட்னி முதல் மதிய உணவு, இரவு சாப்பாடு
வரையில் இந்த ஒண்ட வந்த பிடாரி (மிளகாய்) ஒட்டிக்கொண்
டது. காப்பி, புகையிலை உபயோகிக்காதவர்களைக் கண்டாலும்
காணலாம். ஆனால் இந்த மிளகாயை உபயோகிக்காதவர்கள்
காண்பது மிகவும் அரிது. முதன் முதலாக மிளகாய் அமெரிக்கா

மிள்காய்

நாட்டில் உற்பத்தியாகி பிறகு மற்றைய நாடுகளுக்கு பரவியதாக ஆராய்ச்சியாளர் துணிபு. பழங்காலத்தில் நம்மவர்கள் அயல் நாட்டவரிடம் தொடர்பு கொண்டு, லவங்கம், ஜாதிக்காய், பத்திரி, மிளகு போன்ற வாசனை திரவியங்களை பண்ட மாற்று வியாபாரம் செய்தபோது மிளகு மட்டும் சுயதேவைக்கு பின் எஞ்சி இருப்பதைத்தான் விற்பனை செய்து வந்தனர். ஆனால் மிளகு அதிகம் தேவைப்பட்ட அயல் நாட்டு வியாபாரிகள் தந்திரமாக இந்த மிளகாயை நமக்கு அறிமுகம் செய்துவைத்து பின்பு மிளகை வேண்டிய அளவு தாராளமாகக் கொண்டு போக ஆரம்பித்தனர். இதுவே மிளகாய் வந்த வரலாறு.

"மிளகாயின் பொதுக் குணம்"

மிளகாய் எந்த ரகமாயினும் சரி, காரமும் எரிச்சலும் மிகுந்தது. பச்சை மிளகாய்க்கு கொடிய காரமுண்டு என்பது அனைவரும் அறிந்த விஷயமே! பச்சை மிளகாய் நாவில் பட்ட மாத்திரத்தில் சுரீர்! என்று தேள் கொட்டிய மாதிரிதான். தீயணைக்கும் எஞ்சின் வேலை செய்வதுபோல் மளமளவென வாயில் நீர் சுரந்து இந்த மிளகாய் என்ற தீயை அணைக்க உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். மிளகாய் வத்தல் உடனே வேகம் இல்லாவிட்டாலும் நேரம் போக போக விசுவரூபத்தைக் காட்டும். இதுவே சிறிது கண்ணில் பட்டு விட்டால் கேட்கத் தேவையில்லை. ஒரு பொருளை அநியாய விலைக்கு பேரம் பேசுவோரைப் பார்த்து வியாபாரிகளில் சிலர் "கையோடு கொஞ்சம் மிளகாய்த்தூள் எடுத்து வந்திருந்தால் பேரம் பேச வேண்டாமே" என்று கிண்டலாகச் சொல்லுவார்கள்! நெருப்பும் மிளகாயும் ஒன்று என்றாலே மிகையல்ல. மேலே பட்ட இடத்தில் நெருப்பு அனல் போன்ற எரிச்சலை உண்டாக்கிவிடும். உள்ளுக்கு உணவுடன் அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு அகோர பசியைக் கிளப்பிவிடும். ஜீரண நீர் சுரப்பிகளை தூண்டி அபரிமிதமாக சுரப்பிக்கச் செய்து எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் எரிக்கச்செய்து விடுகின்றன. ஜீரண உள் உறுப்புகள் யாவும் இயற்கை சக்தியை இழந்து விடுகிறது. உடல் அதி உஷ்ணம் அடைந்து, தேகம் எரிவது போன்றும் அனல் வீசுவது போலவும் இருக்கும். இருதய நடையை வேகம்செய்யும் அகோர பசியை உண்டாக்கும். சிறுநீர் சிவந்தும் குறைவாகவும் போகும். சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக ஒரே எரிச்சலுடன் போகும் போது

ஆசனக்கடுப்பு, நுரைத்து சிறுக அடிக்கடி மலம்போதல், ரத்த மூலம், முளை மூலம், ஆகியவைகளும் உண்டாக்கும். இப்படி உடம்பையே நெருப்பாக்கிவிடும் மிளகாய் மனதிற்கு மட்டும் குளிர்ச்சியைத் தருமா? கிடையாது. முன் கோபம் எடுத்ததற்கெல்லாம் எரிந்துவிழல், ஆக்ரோஷம், அகங்காரம், காம இச்சை, பொறுமை, அடங்காத ஆசை ஆகிய போன்ற செய்கைகளுக்கு மனிதனை ஆளாக்கிவிடும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. ஆனாலும் இது மந்தம், வயிற்று உப்பிசம், வாய்வுப் பொருமல், பித்த வாந்தி, அஜீர்ணம் ஆகியவைகளைப் போக்கி உணவுக்கு மிக ருசியும் சாப்பாட்டில் விருப்பத்தையும் அளிப்பதால் வெகு விரைவில் நம்நாட்டில் ஒட்டிக்கொண்டது. மாமிச உணவுக்கு இன்றியமையாத பொருளாகிவிட்டது? நான்சுவையை அதிகரிக்கச் செய்து, சைவ சன்மார்க்கமுடையவர்களை நெறி தவறச்செய்து மாமிச பட்சிணிகளாக்கிய பெருமை இந்த மிளகாய்க்குத்தான் சேரும். எனவே எந்த விதத்திலும் மிளகாய் உடலுக்கு கெடுதலும் மனதிற்கு அதி உணர்ச்சியை உண்டாக்கி விடுகிறது. அதிலும் தற்காலம் மிகமிக வேகமாகச் சுழலும் மின்சாரயந்திரத்தில் விட்டு அரைக்கும் மிளகாய்த்தூளில் இரும்புத்தூளும் கலந்து மனித இனத்தின் ஆரக்கியத்தையும் ஆயுளையும் குறைத்து பற்பல இனந்தெரியாத ரோகங்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாகி விட்டது என்றால் இதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

நம் அன்றாட வாழ்வில் புகுந்துவிட்ட மிளகாயை முதன் முதலில் அன்னியர் நமக்கு அறிமுகப்படுத்த வெகுபாடுபட்டு இருக்கின்றனர்! மிளகாய் வத்தலை கல் அம்மியில் வைத்து தான் அறைத்து உபயோகித்தார்கள். அரைக்கும்போதே எரிச்சல் எடுக்கும் அரைப்பது அவ்வளவு சிரமம். வசதியுடைய பலர் அந்த காலத்திலும் மிளகை விடாப்பிடியாக பழக்கத்தில் கொண்டுவரவே கிழக்கிந்திய வியாபாரம் செய்ய வந்த பிரிட்டிஷ் கம்பெனியார் மிளகாய் அறைக்கும் யந்திரத்தையும் அறிமுகம் செய்து வைத்தனர்! அது முதல் மிளகாயும் மிளகாய் மிஷினும் வேகமாக பரவிற்று! பிறகு மிளகு ஏற்றுமதி சுலபமாகிவிட்டது. தற்காலம் அம்மிக்கல்லுக்கு வேலையில்லாமல் பட்டி தொட்டிகள் எல்லாம் மிளகாய் மிஷின் வந்துவிட்டதே! இதுவும் நம்நாடு செய்த துர்பாக்கியமே!

மருத்துவ பயனும் உபயோக முறையும் : அன்றாட வாழ்வில் கெடுதல் செய்யும் மிளகாய், மருத்துவ துறையில் பல நற்பலன்

தீர்வதையும் குறிப்பிடாமல் இருக்கமுடியாது (1) காலரா என்ற வாந்திபேதிக்கு கைகண்ட மருந்து. ஊரில்தீவிரமான காலரா பரவி இருக்கும்போது இம்முறையை தெரிந்து வைத்திருப்பின் பயமின்றி இருக்கலாம். விபரம் ஒரு பழகிய மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு மிளகாய் வத்தல் (ஸூசி மிளகாய் அல்லது குண்டு மிளகாய் ஏதாவதொன்று) போட்டு அதனுடன் இரண்டு துளி அசல்நெய் விட்டு வறுக்கவும். மிளகாய் கருகி தீய்ந்தவாசனை வரும் சமயம், அதில் புளியங்கொட்டை பிரமாணம் அசல் கற்பூரம் (ஆராத்தி கற்பூரம்) விட்டு கலக்கி பின்பு இரண்டு குவளை சுத்த நீர் விட்டு ஒருகை நெற்பொரியும் போட்டு நன்ருக கொதிக்கக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி கொள்ளவும். இதில் காலரா கண்டவர்களுக்கு ஒரு முடக்கு வீதம் ஒவ்வொரு தடவை வாந்தியாகும்போதும் பேதியாகும் போதும் குடிக்க வைக்கவேண்டும். பேதியும் வாந்தியும் நின்றவுடன் இதையும் குடிப்பது நிறுத்தி நோயாளிக்கு எளிதில் ஜீரணமாகும் காரசாரமற்ற கஞ்சி வகைகளே அடுத்து மூன்றுநாளைக்கு கொடுப்பது நல்லது. காலராவுக்கு இதைவிட நல்ல மருந்து வேறு கிடையாது என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். யாவரும் எளிதில் செய்து உபயோகிக்கும் முறை. நூற்றுக்கு நூறு பலன் தரும்.

2) காலில் கிளம்பும் குதிக்காளாலை கவனியாமல் விட்டு புடைத்து சீழ்கொண்டு வேதனைபடும் அன்பர்களுக்கும், நகச்சுற்று கட்டிகள் சீழ்கொண்டு குத்தல் எரியுள்ளபோதும், இந்த மிளகாய் தூள் மூன்று பங்கு, மஞ்சள் உப்பு தூள் ஒரு பங்கு சேர்த்து ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு நல்லெண்ணை விட்டு காய்ச்சி கிளறி சூடு பொறுக்கும் அளவு மேல்கண்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்ட மண்டையில் சுரீர் என்று தீ ஏறும். மறுநாள் காலையில் கட்ட விழ்த்துப்பார்க்க, சீரழ்த்தம்யாவும் வெளியில் இழுத்துக்கொண்டு வந்து இருக்கும். உள்ளே சீழ் இருக்கும் வரை இதுமாதிரியே கட்டி பின் வேப்பிலை கஷாயத்தால் ரணத்தை கழுவி சுத்தம் செய்து பிறகு வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துக் கட்டிவர அவை ஆறிப்போகும்.

3) பசியின்மை, மந்தம், நாருசியற்று போதல், எந்த பண்டத்தின் மேலும் விருப்பம் இல்லாது போதல், சாப்பாட்டைக் கண்டால் வெறுப்புணர்ச்சி, மந்தபுத்தி, பொருமை, யாரை கண்டாலும் எரிந்து விழுதல், நெஞ்சுவலி விழுங்கமுடியாமல் கஷ்டப்படுதல், ஆகியவை உண்டானபோது ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன்,

இந்த கிழமையாக வரும் நாளில் மாலை 7-மணிக்குள் 1 நீளமான இரும்புக் கரண்டியை அடுப்பின் உள்ளே போட்டு நெருப்பில் காய வைக்கவும். கரண்டி நன்ருக பழுக்க காய்ந்ததும் அதை வெளியே எடுத்து தூசியைத் தட்டிவிட்டு அதில் அசல் நல்லெண்ணை ஊற்றி காய வைக்க, எண்ணையும் தீப் பற்றி கொள்ளும். அதை மெதுவாக எடுத்துப்போய் திறந்த வெளி வாசல் மத்தியில் வைக்கவும். மேல் குறிப்பிட்ட அவஸ்தைப்படும் நபரை அந்த கரண்டிக்கு எட்டடி தூரத்தில் நிறுத்தவும். அவர் கையில் ஒரு குவளை ஜலத்தையும் கொடுத்து ஒரு ஸூசி மிளகாய் வத்தலைக் கொடுத்து மிளகாயை உள்நாக்கிலிருந்து நுனி நாக்கு வரை மேலும் கீழுமாக தேய்க்கச் சொல்லவும் இப்படிச் செய்ததும் உமிழ்நீர் சுரக்கும். அதுசமயம் குவளையில் இருக்கும் நீரையும் சிறிது வாயில்கொண்டு உமிழ் நீருடன் கலந்து நன்ருய் கொப்பளித்து அங்கிருந்தவாறே எரிந்துக் கொண்டிருக்கும் கரண்டிமேல் குறி பார்த்து உமிழச் செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்தவுடன் "குபீர்" என்ற பேரொளியுடன் வீட்டின் உயரத்திற்கு பிரகாசமான தேயு பூதம் கிளம்பும். மறுபடியும் இரண்டாவது முறை செய்ய சிறியதாக நெருப்பு கிளம்பும். மூன்ருவது முறை அணைந்து போகும். இதை "எரி எண்ணை உமிழ்தல்" என்று கூறுவார்கள். இந்த இங்கிதம் இறக்குமதி சரக்கில் கண்டுபிடித்து அனுஷ்டித்த பெருமை நம் நாட்டவர்களையே சாரும்.

4) இரண்டொரு மிளகாய் வத்தல், சிறிது உப்பு, இரண்டொரு தலைமுடி (ரோமம்) ஆகியவைகளைச் சேர்த்து இடது கையில் மூடிக்கொண்டு குழந்தைகளை மாலை நேரத்தில் உட்கார வைத்து ஏற்றி இறக்கி திருஷ்டி கழித்து தீயில் போடுவதும் நம் நாட்டு வழக்கமாயிற்றே! இதனால் சகல கண் திருஷ்டிகளும் தோஷமும் விலகும் என்பது கருத்து.

5) மிளகாய் செடியில் பசுமையான இலைகளை மட்டும் எடுத்து இடித்து பிழிந்து சாறு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேப்பம்பருப்பு, கெச்சக்காய் பருப்பு, வாளப்பருப்பு சீமை மூசாம்பரம் (சோற்றுக்கற்ருழை பால் உயர்ந்த ரகம்) ஆகிய நான்கையும் சமஎடை நிறுத்தி, மேற்படி மிளகாய் சாறுவிட்டு நன்ருக அரைக்க மெழுகுபோல் ஆகும். இதை பயரளவு மாத்திரையாக உருட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது

நல்ல பேதி மாத்திரை. அளவு: சிசுக்களுக்கு அரை முதல் 1 மாத்திரை, சிறுவர்களுக்கு 2 முதல் 3 மாத்திரை, பெரியோர்களுக்கு 5 முதல் 7 மாத்திரை வரை வயதுக்கு தகுந்தபடி உபயோகிக்கலாம். குடலில் தேங்கிய பழைய மலக்கட்டுகள் உடைந்து வெளியாகும். மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும். வாத பித்த சிலேத்தும நீர்களை சரிசமம் செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக்கும். சிசுக்களுக்கு பயமின்றி கொடுக்கலாம். சளியும் ஜுரமும் கண்ட குழந்தைகளுக்கு 1 மாத்திரைத் தூள் செய்து பாலாடை முனையில் வைத்து வென்னீரில் கொடுத்து தாய்ப்பால் கொடுக்க சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வாந்தியுடன் உள்ளே இருந்த சளியாவும் வெளியே வந்து விழும். இரண்டு மூன்று தரம் பேதியும் ஆகும். அதிகம் பேதி ஆனால் வசம்பு சுட்டு பாலில் உரைத்துக் கொடுக்க பேதி நிற்கும். பெரியவர்கள் மோர் சாதம் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

• வாளப்பருப்பு என்பது நேர்வாளக்கொட்டை. இதை முறைப்படி சுத்தி செய்த பின்புதான் மேல்கண்ட முறைப்படி மாத்திரை செய்யலாம். இவ்விஷயம் சரிவர தெரியாதவர்கள் அருகில் உள்ள சித்த வைத்தியர்களை நாடி அவர்கள் மூலமாக செய்து கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

6) கண்ட மருந்துகளை தின்று திரேக உஷ்ணம் கண் எரிச்சல், நமைச்சல், உடம்பெல்லாம் வலிகண்டு கஷ்டப்படுபவர்கள் ஒரு இரும்பு கரண்டியில் நல்லெண்ணை விட்டு காய்ச்சி அதில் இரண்டு மிளகாய்வத்தலும் சிறிதளவு பச்சரிசியும்போட்டு பொங்க காய்ச்சி இறக்கி தலை உச்சியில் தேய்த்து வாரம் இருமுறை ஸ்னானம் செய்ய மருந்துகளின் வேகம் தணிந்து கெடுதல் செய்கை முறிந்து உடல் உஷ்ணமும் தணிந்து போகும்.

மிளகாய் வத்தலை புகழ்ந்து பேசிய மகான்களோ, பண்டிதர்களோ கிடையாது எனலாம். ஆனால் நமது சமூகத்தில் பெண்ணாக பிறந்த குழந்தைகளைப்பார்த்து "எவன் தலையில் மிளகாய் அரைக்க போகிறாயோ" என்று குறும்பாக சொல்லுதல் வழக்கம் உள்ளது. ஒரு சமயம் பிரிட்டிஷ் ஆட்சியில் சத்தியாக்கிரகம் செய்து காந்திமகானும், ஜவஹர்லால் நேரு அவர்களும் ஒரே சிறையில் இருக்க நேர்ந்தது. அவ்வமயம் உப்பு, மிளகாய் ஏதுமின்றி மண் கல் நிறைந்த ரொட்டிதான் கைதிகளுக்கு உணவு. அரசியல் கைதிகளுக்கும் இதுவே உணவு. இதை வெறுத்த நேருஜீ "சாரமற்ற

இந்த ரொட்டியை எப்படித்தான் தின்பதோ" என்று அண்ணலிடம் முறையிட "அப்பா கோபம் வேண்டாம், காரசாரமுள்ள உணவு நம்மைப்போன்று ஆயுதமின்றி போராடும் சத்தியாக்கிரகிகளுக்குக் கூடாது. இதோபார் மிளகாய் சட்டினியைவிட இந்த வேப்பிலை எவ்வளவு பசுமையாக இருக்கிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சியும் மனதுக்கு சாந்த குணமும் கொடுக்கும்." என்று சொல்லி உடனே வேப்பிலையை துவயலாக செய்து ரொட்டியுடன் சாப்பிட்டாராம். மற்ற பெரும் தலைவர்கள் எல்லாம் காரசார உணவுக்கு போராட்டம் நடத்தாமல் வேறு வழியின்றி வேப்பிலைதுவயலை சாப்பிட்டு சிறை வாசத்தை கழித்ததாக வரலாறு. எனவே காந்திஜியும் மிளகாயை வெறுத்தது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

ஹோமியோபதி மிளகாய்

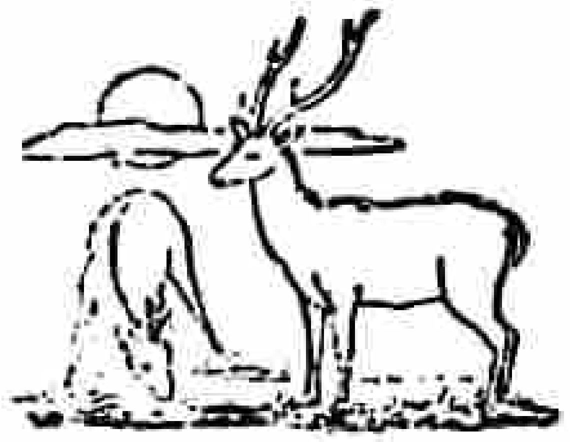
ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் மிளகாய் மட்டுமல்ல நல்ல பாம்பு விஷத்தையும் வீர்யப்படுத்தி உள்ளுக்கு மருந்தாக உபயோகிக்கலாம் என்றால், ஆச்சரியப்படுவீர்கள். மிளகாய்க்கு "காப்சிகம் அமிஷினலிஸ்" என்று ஹோமியோபதி பெயர். மிளகாய் அதிகம் சாப்பிட்டவர்களுக்கு என்னென்ன அவஸ்தைகள் உண்டாகிறதோ அதே மாதிரியான நோய் அவஸ்தையில் காப்சிகம் சிறப்பாக வேலை செய்து குணமாக்குகிறது. எரிச்சல் வலி, அனல் வீசுவது போன்ற நோய்கள், வயிற்றைக்கடுத்து சீதமும் ரத்தமும் போதல், கடுமையான ஆசன எரிச்சல், சிறுநீர் துவாரத்தில் தாங்க முடியாத எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் நாள்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கலும் காப்சிகத்தால் குணமாகும். காதில் சீழ் வடிதல், காது மந்தம், காது வலிகள் சம்மந்தப்பட்டவைகளுக்கும் ஏற்றது காப்சிகம். 30 வீர்யத்தில் கொடுக்க இடப்பாட்டு மண்ணீரல் வீக்கம் தீருவதாக டாக்டர் ஜார் என்பவர் கூறுகிறார். தொண்டு கிழவர்களின் பலஹீனப்பட்ட வியாதிகளும், பலவித மருந்துகளால் தாக்கப்பட்டு அழிந்த உடம்புகளுக்கும் ஏற்றது என்று டாக்டர் ஆலென் கூறுகிறார். காப்சிகம் குறைந்த வீர்யத்தில் கொடுக்கும்போது எச்சரிக்கை அவசியம் என்பதை டாக்டர் ரூவே ஞாபகப்படுத்துவதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். காப்பி குடியர்களின் கெடுதல்களை காப்சிகம் 30 குணப்படுத்தும்.

நம் நாடு ஆரோக்கிய வளம் குன்றி ஆயுள் குறைந்து வறுமைப் பிணிகளால் தற்காலம் அவதிப்படுவதற்கு மூன்று வித

மான அந்நிய வஸ்துக்கள் நம்மோடு ஒட்டிக்கொண்டு ஆட்டி வைக்கின்றன என்றால் அது மிகையாகாது. ஒன்று இந்த மிளகாய் இரண்டாவது முட்டைப்பூச்சி. (இதுவும் அந்நிய சரக்கு தான் !) மூன்றாவதாக அந்நிய நாட்டு நவீன மருந்துகளும் மாத்திரை, ஊசிகளும் இவை நம்மை விட்டு தொலையுமா? காலம்தான் பதில் கூறமுடியும்.

வாசகர்களே ! மகாபாரதத்தில், காந்தாரியைப்பற்றிதான் உங்களுக்கு தெரியுமே. குந்திதேவி பஞ்சபாண்டவர்களை பெற்றெடுத்தாள் என்று தன் வயிற்றை குமுவிக்கல்லால் இடித்துக் கொண்டவள் காந்தாரி! அவ்வளவு பொறுமை! குணம் கண்டு நம் முன்னோர்கள் புனைப்பெயர் கொடுத்துள்ளனர். மிளகாய்க்கு 'காந்தாரி' என்ற பெயரும் உண்டு.

ஐம்பொறிகளுடைய நமது தேகத்தில் நாவிற்கு மட்டும் இரண்டுவித செயல் புரிய இறைவன் பணித்துள்ளார். ஒன்று ருசிப்பது, மற்றொன்று சொல் நயம் பேசுதல். இந்த நாக்கை முப்பத்திரண்டு பற்கள் என்ற பாதுகாவலர்கள் காத்தும்கூட சில சமயங்களில் 'நா' மீறி ருசிப்பதும், மீறிய சொற்களையும் பேசிவிடுகிறது! ஆனது பற்றியே நமது வள்ளுவர் மனித இனத்தையே எச்சரிக்கை செய்கிறது. "யாகாவாராயினும் நாகாக்க"! எவ்வளவு பொருள் நிறைந்த வாக்கியம்! மிளகாயை மிதமிஞ்சி பழக்கப் படுத்தியவர் யாவரும் "சொல் இழுக்கப்பட்டு சோகாப்பார்" என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

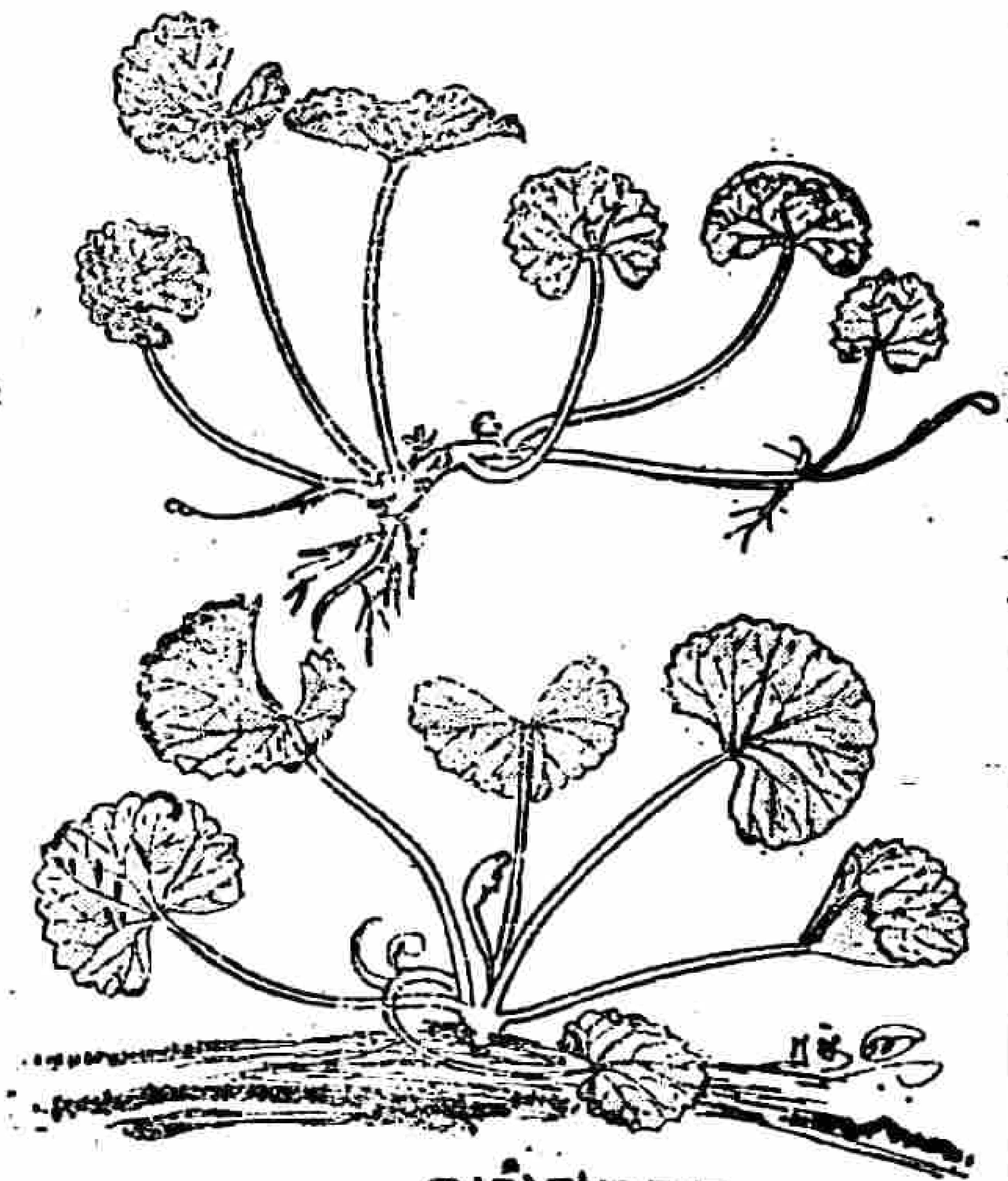


சரஸ்வதி (வல்லாரை)

சரஸ்வதி என்ற மூலிகை சிறிய கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. அதாவது வல்லாரை என்பது இதன் வழக்கு பெயர். சாதாரணமாக இது கிராமங்களில் வயல், வாய்க்கால், வரப்பு ஓரங்களில் ஏரி, குளம், குட்டை இவைகளில் அருகே நீர்பாங்கான, ஓதம் நிறைந்த இடங்களில் தன்னிச்சையாக வளரும். சரஸ்வதி என்றும் இந்த வல்லாரையை அறியாத நகர மக்கள் இருந்தாலும் இருக்கலாம். கிராம மக்களில் இதை அறியாதவர்கள் இருக்கமுடியாது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் "இன்டியன் பென்னிவாட்" என்று பெயர்.

வல்லாரை ஒற்றை இலை விடும் இனத்தைச் சேர்ந்தபடியால் ஒரு இலை விட்டு பெரியதாகி அதன் காம்பு இடுக்கிலிருந்து வாழை யைப்போல இன்னொரு இலைவிடும். இலை பசுமையாகவும் தொட்டு பார்க்க மிருதுவாகவும் இருக்கும். பார்வைக்கு மயில் தோகை விரித்ததுபோல், காய்கறி நறுக்கும் அரிவால்மனைக்கு தலைபுறமாக உள்ள தேங்காய் திருகு கருவி போலவும் அதே அளவு இலையில் ஓரங்களிலும் பற்கள் உண்டு. இதன் அடிக்காம்பு சுத்த வெள்ளையாகி மேல் இலையுடன் இணைந்த இடத்தில் பசுமை நிறமாகி இருக்கும். இதனை வாரம் ஓரிரு முறை சமையலில் சேர்ப்பதும் நம்நாட்டு வழக்கமாகும். ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சியோ, அடிக்கடியோ சேர்ப்பதால் உடம்பெல்லாம் அடித்துப் போட்டமாதிரி ஒருவித வலியும், மயக்கம், தலை சுற்றுவது போன்ற உணர்ச்சிகள் உண்டாகும். வல்லாரைக்கு மண்டூகி, சண்டகி, யோசனவல்லி, என்ற அகராதிப் பெயர்களும் "சரஸ்வதி ஆகு" என்ற தெலுங்கு வழக்கு பெயரும் உண்டு.

மிகச் சிறந்த மூலிகைகளில் வல்லாரையும் ஒன்று. இதை இல்லந்தோறும் வளர்த்து வைப்பதால் சமய சஞ்சீவி என பயன் தரும் என்பது. "எல்லோரையும் அறிந்தென்றோயுரைத்து நன்



வல்லாரை

மனையுள் வல்லாரையை வளர்த்துவை." என்ற தேரையர் பாடலால் அறியலாம். இந்த இலையின் பொதுவான செய்கை யாதெனில் இளைத்த உடலைத் தேற்றி சரீரத்தை உரமாக்கும். அன்றியும் உடலுக்கு மிக உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளும் தன்மை உடையதாகையால், வாதம், வாய்வு, அண்ட வீக்கம் (விரைவாதம்) யானைக்கால் குட்டரோகம், நெரிக்கட்டி, கண்டமாலை, மேகரணம், பைத்தியரோகம், புடை, சூதககட்டு (மாதவிடாய் சரிவர காணுதவர்) ஆகிய வியாதிகளில் நன்கு வேலை செய்யும். க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் குரல் கம்மல், தொண்டை கட்டும் குணமாக்கும், வல்லாரையின் விசேஷ செய்கை மூளையில் வேலைசெய்து பலத்தையும் சுறு சுறுப்பையும் சிந்தனை சக்தியை பெருகச் செய்விக்கும்.

1 செய்முறை: (1) முற்றிய வல்லாரை இலைகளை எடுத்து சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து மெல்லிய துணி கொண்டு வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். மேல் கூறப்பட்ட வியாதிகளுக்கு பொதுவாக தினம் இரண்டுவேளை 5 அரிசி எடை நெய்யில் குழைத்து தொடர்ந்து இரண்டொரு மாதம் சாப்பிட்டுவர யாவும் குணமாகும். (2) க்ஷயரோக வியாதிகளில் தொண்டை கட்டி குரல் கம்மி சப்தம் மாறுதல் அடைந்த போதும் சளி சுவாசக் குழல்களில் தங்கி உபத்திரவம் செய்யும் காலத்திலும் வல்லாரை, தூதுவளை இலைகளை சமமாக எடுத்து இடித்து ரசம் பிழிந்து 5 துளி முதல் 10 துளி வரை நோய்க்கு தக்கபடி 2 அவுன்ஸ் காய்ச்சிய பசும்பாலில் காலைமாலையாக குணம் ஆகும்வரை கொடுத்து வரலாம். பச்சை இலையாக தினமும் கிடைக்காதபோது இவ்விரண்டு இலைகளையும் சமமாக சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து நெய்யுடன் உடயோகிக்க பலன் தரும். (3) யானைக்கால் விரைவாதம், நெரிக்கட்டி, அரையாப்பு, கண்டமாலை போன்ற வீக்கம் காணும் நீடித்த வியாதிகளில் வல்லாரை இலையை மட்டும் போதிய அளவு எடுத்து சிற்றாமணக் கெண்ணைவிட்டு வதக்கி இளஞ்சூடாக ஒ வீக்கங்களுக்கு இரவில் வைத்து கட்டிவர வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து பொறுமையுடன் சிகிச்சை செய்துவர படிப்படியாக குறைந்து நாளாவட்டத்தில் வீக்கம் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையும். உள்ளுக்கும் தினசரி வல்லாரை இலைரசத்தை 4 துளி பசும்பாலில் மூன்றுவேளை சாப்பிட்டுவர மேல்கண்ட காரணத்தால் வரும் ஜுரங்கள் வராது

ஒழிந்துவிடும். (4) வல்லாரை இலை, உத்தாமணி இலை, மிளகு இவை மூன்றும் சமமாக எடுத்து சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து குண்டுமணி அளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி பத்திரப் படுத்திக்கொண்டு ஒருமாத்திரை வீதம் தினம் இரண்டுவேளை வெந்நீரில் கொடுத்து வந்தால் சகல ஜுரங்களும் நின்றுவிடும். (5) மேகரணங்கள், பழுத்து உடையுங்கட்டி புண் முதலியவைகளுக்கு இலையை அரைத்து கட்டிவந்தால் ரணம் ஆறிவிடும். (6) அதிக உஷ்ணம் சிறுநீர் கழியும்போது உண்டாகும் மூத்திர துவார எரிச்சல் அடிவயிறு உஷ்ணம் இவைகள் நீங்கவேண்டுமா? வல்லாரையும் கீழாநெல்லியும் சமமாக அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலையில் மட்டும், தயிர், மோர் இவைகளில் கலந்து சாப்பிட்டு பாருங்கள்! (7) பெண்களுக்கு மாதம் சரிவர உதிரம் வராமல் தடைப்பட்டுள்ளதா? கவலை வேண்டாம். வல்லாரை, உத்தாமணி இலை சமமாக எடுத்தரைத்து கச்சக்காய் அளவு [illegible] 4 நாள் சாப்பிட்டு பார்க்க [illegible] வெளிவரும்.

குஷ்ட ரோகம்

2) குஷ்டரோகம் என்ற பெருவியாதிகளுக்கு மிகச் சிறந்ததொரு முறை வல்லாரையில் உண்டு. இந்த நோய் ஆரம்ப நிலையில் உடம்பெல்லாம் திடீரென்று வியர்வைவிடுதல், முகம் கைகால்களில் பளபளப்பாகவும், கண் இமைகளில் உள்ள ரோமங்கள் உதிர்தல் புருவமேடு, உதடு, காதுகள் ஓரம், கைகால் விரல் நுனிகள், ஆகியவைகளில் நீர் கொண்டு தடிப்பாகிவிடுதல் உடம்பெங்கும் சிவப்பு நிற கருநிற படைகள் உண்டாகி நமச்சல் ஏற்படுதல், ஆகியவைகள் ஆரம்ப அறிகுறிகள் ஆகும். இந்நோய் முற்றி ரணம் ஆகாதமுன்பே தடுத்துவிட வேண்டுமானால் வல்லாரையை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி அதன் சம எடைக்கு பரங்கிச் சக்கை (இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) நல்ல திடமான உயர்ந்த ரக பரங்கிச் சக்கையை உலர்த்தி இடித்து இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். மிக சுலபமான முறை ஆனால் பத்தியம் கடுமையாக இருத்தல் அவசியம். மேல்படி தூளை காலை பகல், மாலை ஆக மூன்று வேளை 10 அரிசி எடை வீதம் சுத்தமான பசு வெண்ணை கால் அவுன்ஸ் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். கார வஸ்துக்களும் தித்திப்பு வஸ்துக்களும் நீக்கி, வெறும் மோர், பால் சாதம் அரை உப்பு

சேர்த்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும். மிக முக்கியமாக குஷ்டரோகமுடையவர்களுக்கு காமவிகார எண்ணங்கள் அதிகமாக இருக்கும். இவர்கள் மனதை பரிசுத்தமாக வைத்து நற்செயல்களில் ஈடுபடுவது நோய் குறைய உதவியாக இருக்கும். இங்ஙனம் உடல் பத்தியம் மனப்பக்குவம் அடைந்து மேற்படி சிகிச்சையை 40, 80, 120 நாட்கள் தொடர்ந்து நோய்க்கு தக்கபடி சப்பிட்டுவர 18வித குஷ்டங்களுக்கும் தீர்ந்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. நோய்முற்றி ரணமாகி விட்டவர்களுக்கும்கூட சாப்பிட்டு வருவதால் தடுத்து நிறுத்திவிடுவதுடன் மேல்கொண்டு பரவாமல் இருக்குமே! முயற்சி செய்து பாருங்கள்!

3) "பால வாகடம்" என்ற சித்த வைத்திய நூலில் நுணாவைப்போலவே வல்லாரையும் குழந்தை வியாதிகளில் சகலநோய்களுக்கும் சிறப்பாக கூறப்படுகிறது. இதன் பெயர் "வல்லாரை நெய்" என்பதாகும். இதில் வல்லாரை இலை மூலப் பொருளாகவும் அநேக உபசரக்குகளும் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இதை வாசகர்களே செய்து கொள்வது கடினமே என்றாலும் அருகில் உள்ள சித்த வைத்தியர்களிடம் செய்து கொள்ளலாமே! இதனால் குழந்தைகளுக்கு காணும் மந்தம், காசம், மேகம், ஈளை, இரைப்பு, மூலகனம், அச்சரம், வாந்தி, இருமல், விக்கல், மாந்த கண ஜுரம் இவைகளுக்கு மிகச் சிறந்தது. வல்லாரை நெய் சென்னை அடையாறு அரசாங்க கூட்டுறவு மருந்து உற்பத்திசாலையில் நம்பிக்கையாகச் செய்து விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

4) நம் நாட்டில் கல்வி, கலைகளுக்கு உரிய அம்சமாக விளங்கும் தெய்வம் சரஸ்வதி தேவியே அல்லவா? வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைய நமக்கு ஞாபகசக்தி மிகவும் அவசியமாகும். ஞாபக மறதியால் எவ்வளவோ விபரீத சம்பவங்கள் நிகழ்ந்து விடுவதுண்டு. ஞாபக சக்தி அதிகமாகவும் மூளை நரம்புகள் பலப்பட சரஸ்வதி மூலிகை நல்ல பலன்தரும். முறை விபரம் :- 16 பங்கு வல்லாரை இலை உலர்த்தியது, 1 பங்கு வசம்பு இவைகளை இடித்து தூள் செய்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு காலையில் 5 அரிசி எடை தேனிலும், மாலையில் பசும்பாலிலும் 50 நாள் சாப்பிட்டாலே போதும். மந்தபுத்தியுள்ள பள்ளிச் சிறுவர்கள் மன உழைப்பு, உடல் உழைப்பால் நரம்பு தளர்ச்சி அடைந்தவர், மூளை பலஹீனபட்ட வாலிபர்கள், ஒரு இடத்தில் வைத்துவிட்டு வேறு இடத்தில் தேடிக்கொண்டு இருப்பவர்கள், குறித்த நேரத்தில்

வருவதாகச் சொல்லி மறந்துவிடல், குறிப்பிட்ட வஸ்துவை, பழகிய நண்பர்களின் பெயர்களை மறப்பது, ஆபீஸ் பைல்களின் விஷயங்களை மறக்கும் உத்தியோகஸ்தர்கள், அடுத்த அடி பாட திணறும் பாடகர்கள், நல்ல விஷயங்களை எழுத மறக்கும் எழுத்தாளர்கள், மற்றும் குடும்பத்தில் சந்தோஷம் நிலவ கலைமகளின் அம்சமான சரஸ்வதி மூலிகையை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வல்லாரை இலையிலும் "பிரண்டையில் உப்பு" தயாரிப்பது போல, வல்லாரை உப்பும் எடுப்பதும் நமது சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு. இந்த உப்பு மேற்குறிப்பிட்ட வியாதிகள் யாவற்றுக்கும் தகுந்த அனுபானங்களோடு கொடுக்க குணமாகும். ஆனால் இதில் உப்பு எடுக்கும் பக்குவம் சிரம சாத்தியம் எனவே இதை வாசகர்கள் அருகில் உள்ள சித்த வைத்தியர்களை கேட்டு செய்து கொள்வது நல்லது.

"ஹோமியோபதி வல்லாரை"

5) ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் வல்லாரைக்கு "ஹைட்ரோகொடைல் ஏசியாடிகா" என்று பெயர். இந்த வைத்திய முறைப்படி மூலிகைச் சாற்றை வீரியமாக்கி (போடன்ஸி) கொடுக்க உடம்பின் சர்மம் தடிப்பாகி அரிப்பு, நமைச்சல் எடுத்து செம்படை, கருநிறப்படைகள், வேர்க்குருகட்டிகள் போல் காணும் வியாதிகள், உள்ளங்கை, கால்பாதம் எரிச்சல் மேகரோகம் குஷ்ட வியாதியில் ரணம் ஆறுதபோதும் திரேகத்தில் குழகுழப்பான வேர்வை விட்டு, அதனால் கை, முதுகு, மார்பு, கழுத்து, மூகம், எங்கும் சகிக்க வொண்ணாத நமைச்சல் ஆகிய வியாதிகளுக்கும் யானைக்கால், கருப்பை, கருவாய், ரணங்களுக்கும் இந்த ஹைட்ரோகொடைல் ஏசியாடிகா மிகுந்த பலன் அளிக்கக்கூடியது. இதனை குறைந்த வீரியத்தில் துளிக்கணக்கில் அடிக்கடி கொடுத்து வந்ததில் ஆச்சர்ய குணம் கண்டதாக மேல் நாட்டு ஹோமியோபதி டாக்டர் வில்லியம் போரிக் என்பவர் புகழ்ந்து கூறியுள்ளார்.

கல்வியும் செல்வமும், அதாவது கலைமகளும், பூமகளும் ஒருவருக்கு அமைவது அபூர்வம்! கல்வியில் திறமை உடையவருக்கு லக்ஷ்மி கடாட்சம் கிடைப்பதரிது என்பதனை நம் நாட்டு புலவர் கூட்டத்தில் வறுமையில் வாடிய ஒருவர் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கிறார்! வாக்கை நமக்களித்த வல்லாரை ஒளி தெய்வம் 'பூக்களிக்கலாகாதா.' வல்லாரையின் அம்சமாகிய வாக்கு நாப்புலமை 'பூ'- செல்வம் லக்ஷ்மி கடாட்சம் பெற அந்த தெய்வம் அருளக் கூடாதா? என்று சர்வேஸ்வரனை வேண்டுகிறார். பொருளிலார்க்கு இவ்வுலகமும், அருளிலார்க்கு அவ்வுலகமும் இல்லையல்லவா? ஆகவேஞான அருள்பெற வேண்டி சரஸ்வதி (வல்லாரை)யை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். •

பாவனத்திப்பிலி

நல்ல திடமான அரிசி திப்பிலி 5 பலம் எடுத்து ஒரு கோப்பைத்தட்டில் பரப்பி அதில் வல்லாரை இலையை இடித்துப் பிழிந்து ரசத்தை விட்டு வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டும். இப்படியாக திப்பிலியை ஏழுமுறை வல்லாரை ரசம்விட்டு காயவைத்து உலர்த்தியபின் ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதன் பெயர் "பாவனத்திப்பிலி" என்பதாகும். வேண்டும்போது ஒன்று எடுத்து வாயில்போட்டு அடக்கிவைத்து வாயில் வரும் நீரை விழுங்கிவரவும், இதனால் சுறுசுறுப்பற்ற மூளை வேலை செய்யும். தொண்டை கரகரப்பு, நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட கபரோகம் இவையாவும் விலகும். அன்றியும் நல்ல ஞாபகசக்தி உண்டாகும். சுருங்கச் சொன்னால் சரஸ்வதி தேவியின் கடாட்சம் உண்டாகுமென்பதில் ஐயமில்லை. குறிப்பாக, நன்றாக பாடும் சங்கீத வித்துவான்களுக்கு குரல் தொனியை கிளப்பி வீணையின் நாதத்தைப் போல சப்தத்தை கொடுப்பதில் சிறப்புடையது. சுவாச குழலில் தங்கும் சளியை வெளியேற்ற உதவும். மருந்துகளில் "பாவனத்திப்பிலி"க்கு நிகர் வேறொன்று கிடையாது.

வல்லாரை இடித்து பிழிந்த சார் சுத்தமான நல்லெண்ணை அல்லது தேங்காய் எண்ணை இரண்டும் சமமாக எடுத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் பதமாகும் தருணத்தில் இறக்கி, ஆறியபின் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இதன் பெயர் தெரியுமா? "பிரம்மி ஹேர்ஆயில்" என்று மேல்படி புட்டியின் பேரில் லேபில் ஒட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வேண்டும்போது தலைக்கு தடவி வர உஷ்ணம் தணிந்து மயிர் அடர்த்தியாகவும், நீண்டும் வளரும். அது மட்டுமா? நல்ல ஞாபக சக்தியை கொடுக்க வல்லது. படிக்கும் பள்ளிச் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் உபயோகிக்க நற்பலன் கிடைக்கும். வல்லாரைக்கு சமஸ்கிருத மொழியில் பிரம்மி பிரஹ்மி என்பது கடைகளில் விற்கும் பிரம்மி ஹேர் ஆயிலைவிட நீங்களே தயாரித்தது அசல் அல்லவா?

கானக்குதிரை (மா)

நாட்டு மூலிகைகளைப் பற்றி எழுதி வந்தவர் என்ன இப்படி திடீரென கானகத்து குதிரையைப் பற்றி விமர்சனம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாரே! எனவும் பலர் நினைக்கலாம். நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலுள்ள ஒரு நாட்டு வைத்தியரை "கானக்குதிரையை தெரியுமோ உங்களுக்கு? என்று கேட்டால் நீங்கள் மாமரத்தைச் சொல்லுகிறீர்கள் என்று சட்டென பதில் அளிப்பார். அவ்வளவு பிரசித்தம் மாமரத்துக்கு கானக்குதிரை என்றும் நாட்டு மருத்துவச் சொல். இதுபோல மாமரம் தெரியாத மாந்தர் இல்லை எனலாம்.

மா மரம் தேவலோகத்து விருக்ஷங்களில் ஒன்றாகும். இந்த மா என்ற எழுத்துக்கு விளக்கம் தர அடியேனுக்கு சக்தியில்லை! பெரும்பாலும் நம் நாட்டு மூலிகைகளுக்கு பெயரிட்ட அகத்தியரே ஒருசில மூலிகைகளுக்குத் தான் 'மா' என்ற பதத்தை முன் வைத்துள்ளார். மா மரம், மாசிப்பத்திரம், மாகதி, மாதுளங்காய், மாமுனி, மாமூலி, மாவிலங்கு மற்றும் இரண்டொரு பெயருக்கு அதிகமிருக்காது. இந்த 'மா' வுக்கு அகராதியில் நாற்பதுக்கும் மேலான பொருள் விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. எனினும் மகிமை வாய்ந்ததும் பெருமைக்குரிய வஸ்துக்களுக்கும்தான் 'மா' பொருத்தமாகும் என்பது மஹா சன்னிதானத்தின் வாக்கு. ஆங்கிலத்தில் கூட இதற்கு 'ஓமேகா' என்பார்கள். "மேலான சக்தியுடையது" என்று பொருள். நம் நாட்டுத் தேன் மதுர மொழியில் 'மா' வுக்கு பொருள் லக்ஷ்மி, அன்னை, குதிரை, யானை, தேர், சக்ரவர்த்தி, நாகம், மாணிக்கம், சிம்மாசனம் ஆகியவைகளுக்கும். சிருஷ்டிகர்த்தாவாகிய பிரம்மதேவனையே சிறையில் வைத்து சிருஷ்டி தொழிலை நடத்தி காண்பித்து செருக்கடக்கிய மால்மருகன் ஸ்ரீ முருகப் பெருமானுக்கும் 'மா' என்றுதான் ஸ்கந்த புராணம் கூறுகிறது. 'ம்' என்ற சப்தம் பிராண ஒலியின் ரூபமானது. இதோடும் அ என்ற அகாரம் சேரும்போது மா என விரிந்து அண்டமெல்லாம் பரவுகிறது. உயிர்களெல்லாம் அன்னை வயிற்றில் பிண்டமாகி கருவுற்றபோது 'ஓம்' என்ற வடிவாகி 'ஓம்' என்று இறைவனை துதி

மாமரம்

செய்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் கருப்பையிலிருந்து நழுவி பூமியில் ஜனனமெடுத்து அடுத்த விநாடி பேபம்மா! மாவ்! ம்மே! என்று தாயை துதிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இப்படித்தான் பெரியவர்கள் அடிக்கடி சொல்லக் கேட்பதுண்டு. இவ்வண்ணம் பெருமை தாங்கிய மரத்தை தாங்கிய கானக்குதிரையை வாசகர்கள் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியம் அல்லவா?

மா மரம் தென்னாட்டிற்கு உரியது என்பது எடுத்துக்காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. தற்காலம் ஆற்காடு வட்டம் என்று எமது தொகுதியில் ஆறு காடுகளாக இருந்தபோது (கானக்குதிரை மாங்காடு ஒரு காடு ஆக இருந்தது என்பது வழக்கு) வேலமா நகரம் என்ற எங்கள் வேலூர் ஒரு காலத்தில் வேலங்காடாக இருந்ததாக எனது பாட்டனார் அடிக்கடி சொல்லுவார். தொன்மை வாய்ந்த பல சரித்திர வரலாறுகளைக்கண்ட எங்கள் வேலூர் உலக மாம்பழ வியாபாரத்தின் பிரதான மார்கெட் என்றுசொன்னால் அது மிகையாகாது. உலக பெருந்தலைவர்கள் ருசிப்பார்த்து பாராட்டிய பழம் நம் நாட்டு மாம்பழமே. மாமரத்தில் வகைகளை குறிப்பிட நமது நூலில் இடம் போதாது எனவே வாசகர்கள் எங்கள் ஊர் காரர்களை நேரில் சந்திக்க சமயம் நேரும்போது கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மா மரம் உபயோகம்

மாங்கொழுந்து, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், கொட்டை, பட்டை, பிசின், வேர், பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயன் (காயும் பழமும் நீங்கலாக) உடையதாகும். ஒவ்வொரு அங்கத்திற்கும் ஒரு செய்கையை உடையதாயினும் பொதுவாக துவர்ப்புச் செய்கையுடையதாகையால் நாடி நரம்புகளையும், தசை நார்களையும் சுருக்கி ரத்தம், சீழ், முதலியவற்றை நிறுத்தக் கூடிய சக்தி படைத்தது.

கொழுந்து

கொழுந்து மாந்துளிர் இளஞ்சிவப்பு நிறமாகவும், பட்டுப் போன்று மிருதுவாகவும், துவண்டு இருக்கும். இந்த இலைக் கொழுந்தை ஒரு பிடியும் மாதுளங்க இலை கொழுந்து ஒரு பிடியும் சேர்த்து அரைத்து, சிறுவர்களுக்கு சுண்டைக்காய் அளவும், பெரியோர்க்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவும், காலை மாலை ஆக காச்சிய

பசும்பால் அல்லது மோர், தயிர், சேர்த்து கொடுத்துவர சீதபேதி, ரத்தபேதி, சீதமும் ரத்தமும் கலந்து காணும் பேதிகள்-வயிற்று கடுக்கடுப்பு இவைகள் நின்றுபோகும். டயாபடீஸ் என்ற (சர்க்கரை) நீரிழிவு வியாதியஸ்தருக்கு, மாந்துளிர் இலைகளை சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் காலையில் 1 தேக்கரண்டி 1 கப் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின்பு குடித்துவர சிறுநீரில்உள்ள சர்க்கரை சத்துக்கள் குறைந்துபோகும் அதிகமாக நீர் போவதும் நிற்கும்.

முற்றிய இலை

முற்றியஇலை பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுக்க வல்லது. ஆகையால் இதை ஆடாதொடை இலைப் போலவே நான்கு இலை சட்டியில் போட்டு தேன் விட்டு வதக்கி இலை கருமையாகும் தருணம் 1 குவளை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வடிகட்டி கஷாயத்தை மட்டும் தினம் இரண்டு முறை குடிக்க சீதளத்தால் தொண்டை கட்டி பேசமுடியாது குரல் கம்மியவர்கள் குடித்துவர மீண்டும் குரல் தொனியை உண்டாக்கி உஷ்ணத்தை கொடுக்கும். பச்சை இலையை நெருப்பில் போட புகை வரும். அந்த புகையை வாய் திறந்து தொண்டைக்கு காட்டினாலும் குரல் கம்மல் குணமாகும். அத்துடன் இம்முறை விக்கலுக்கும் சிறந்தது. பசுமையான மர இலைகளை இடித்து பிழிந்த சாரம் 1 அவுன்ஸ், பசு நெய் கால் அவுன்ஸ், பசும்பால் அரை அவுன்ஸ், சுத்தமான தேன் அரை அவுன்ஸ் இவைகளை ஒன்றாய் கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இருவேளை குடித்துவர மூலச்சூடு, உஷ்ணம், இரத்தமாகவே போகும் ரத்தமூலம் யாவும் குணமாகும். மா இலையால் பிரம்மஹத்திதோஷம் விலகும் என்பது சாஸ்திரோக்தம். மாவிலை தோரணங்கள் இல்லாத மங்கள சுப சடங்குகள், பண்டிகைகள், கொண்டாட்டங்கள் நம் நாட்டில் இருப்பது அபூர்வமல்லவா? லக்ஷ்மி வாசம் செய்யும் பொருள்களில் மா இலையும் ஒன்று. "மாவிலையில் பல் துலக்காதவன் மாபாவி" என்ற பழமொழியும் உண்டு. பிரதி தினமும் பல் துலக்காவிட்டாலும் மாளய பக்ஷம் வரும்போது பெரியோர்கள் அந்த 15 நாளும் மாவிலையால் தான் பல் துலக்கி வருவார்கள். திதி, ஸ்ரார்த்தம் முதலிய வரும் தினம் மாவிலையில் பல் துலக்குவதால் தோஷங்கள் விலகி பிதுர்களின்

கடாட்சமும், தெய்வ பலமும் பெருகும் என்பது சாஸ்திரம். வாழை இலையில் சாப்பிடுவது போல் மாழை இலையைத் தைத்து அதில் அன்னம் பரிமாறி சாப்பிடுவதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும் (மாழை என்பது மாவிலையைக் குறிக்கும்). இதென்ன மாழை என்று கேட்கிறீர்களா? மாழை என்பது கானக்குதிரை தான். சித்தர்கள் இப்படி எல்லாம் பெயர் வைத்து நம்மை திணர அடித்துவிட்டார்களல்லவா?

மாம்பூ

இலைக் கொழுந்துக்கு என்ன உபயோகமோ அதுபோலவே இதையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். ஆனால் பூவை சாதாரண பேதி, நாள்பட்ட பேதிகளுக்கும் உபயோகிக்க தீரும். பூவை சேகரித்து வைத்து வேண்டும்போது நெருப்பிலிட்டு புகைக்க இந்த வாசனை சகிக்காது கொசுக்கள் ஓடிப்போகும். மற்றும் மாம்பூவை பற்றி இன்னொரு விஷயம், உலகில் எந்த நாட்டிலும் பெண்கள் ஆணுக்கு சரிநிகர் சமஉரிமையுடன் வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் பெண்களுக்கு சம உரிமை அளித்தாலும்கூட ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் மிகமிக தாழ்மையும், அடக்கமும் உடையவர்கள் தாம்! அதாவது கற்புநிலை, பதிபக்தி, விசுவாசமுடையவர்களே. "தெய்வம் தொழாள் கொழுநன் தொழுதெழுவாள் பெய்யெனப் பெய்யும் மழை" என்கிறது பொதுமறை. அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்ற நால்வகை அடக்கமும் வாய்க்கப்பெற்றவளே பெண். இத்தகைய குணம் பெற்ற பெண்மணி சிரிப்பது வெகு அபூர்வமல்லவா? கற்புக்கரசிகளான பெண்மணிகள் சிரிப்பொலியைக் கேட்க மாமரம் பூக்குமாம்! என்னடா மனுஷன் புளுகு மூட்டை அளக்கிறாரோ? எனவும் வாசகர்களில் சிலர் நினைக்கலாம். "மாம்பூ பூப்பது மாதர் தம் சிரிப்பொலியால்—அசோகு பூ பூப்பது ஆண் பெண் ஊடலும் ஆகும்" இது சாஸ்திர உண்மை. நற்பண்புகளும் நல்ல பழக்க வழக்கமுடைய மக்கள் இருக்குமிடம் எல்லாம் தெய்வத் தன்மை பொருந்திய தாவரங்கள் தன் இனத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் இது இயற்கை விதி. பூத்த பிறகு தானே வித்தும் விளையும்.

மரம் பிஞ்சு காய்கறிகள் குணம்

பிஞ்சுக்கு மாவடு என்பார்கள். வடு மாங்காய் ஊறுகாய்க்கு தான் பிரசித்தம். காய்களையும் அதுபோல் பக்குவப்படுத்தி

உப்புநீரில் போட்டு உலர்த்தி கடுகு, நல்லெண்ணெய் காரம், பெருங்காயம், தாளிதம் செய்து வெய்யிலில் வைத்து பழகிய பின் ஊறுக்காயைச் சாப்பிடுவதால், பசியின்மை, வாய் நீருரல், குமட்டல், வாந்தி, முதலியன தீரும். "மாதா ஊட்டாத அன்னம் மாங்காய் ஊட்டும்." ஆனால் பச்சை மாங்காயினால் உடம்புக்கு கெடுதலே தவிர, நன்மை கிடையாது. "தின்றால் தினவெடுக்கும் தீ பனம் போம். நெஞ்செரிவாம். அன்றெ விழிநோய் அடருங்காண், துன்றுமிக வாதக்காரப்பானும் வன்கிரந்தியும், பெருகும் சூதக்கனியின் சுகம்" என்று அகத்திய சொன்னபடி சொறி சிரங்கு, கண் நோய், ஆராதரணம் தாது நஷ்டம், பல்கூச்சம் உஷ்ணரோகங்கள் ஆகியவைகளை உண்டாக்கிவிடும்.

மாம்பழம்

சூதக்கனி என்றார் அகத்தியர். இந்த மாம்பழம் அன்புக்கு அடையாளமே தவிர தின்னக்கூடாது என்றால் மக்கள் விடுவார்களா? பழத்தில் மருத்துவ பயன் ஒன்றுமில்லாவிட்டாலும் புராண வரலாறு கொண்டது. நாரதர் ஒரு மாங்கனியை கொண்டு எவ்வளவு பெரிய கலகத்தை உண்டு செய்துவிட்டார்! நாரதர் கலகம் நல்லதாக முடியும் என்பது போல அவர் அப்படிச் செய்து இராவிடில், சிவபெருமானுடைய கட்டளைப்படி தென் திசைக்கு வந்த அகத்தியர், தமிழ் நாட்டில் தங்கி முருகேசனுக்கு மாணாக்கனாகி தமிழ் வளர்த்து தமிழ் நாட்டை காவிரிபாயச் செய்து வளம்செய்து இருக்க முடியாதல்லவா? போட்டியில் அண்ணனை ஜெயித்து மாங்கனி பெறவேண்டி உலகத்தை ஒருமுறை வலம் வருவதற்குள் பழம் அண்ணன் கையில் இருக்கவே கோபித்துக்கொண்டு கோவணாண்டியாய் பழநி மலைக்கு வந்து விட்டார். விநாயகர் கனியை சாப்பிட்டாரா? இல்லையே இன்றளவும் அவர் கையில் தானே இருக்கிறது. கோபமடைந்த தம்பியைப் பார்த்து, தம்பி பழம் வேறு நீ வேறு அல்லவே என் அருகிலேயே நீ இருக்கவேண்டும் என்றல்லவா தந்தையிடம் உன்னை (பழத்தை) பெற்றுக் கொண்டேன் பழம் நீ அப்பா, 'பழநியப்பா,' என்று அழைக்கிறார். "மாங்கனிக்கு வலம் பாங்குடனே வந்த காங்கேயன் சோதரனே" என்று பக்த கோடிகள் பாடுகிறார்கள். மாம்பழம் காலம் வந்துவிட்டால் எங்கள் ஊரே நறுமணத்தில் மிதக்கும். வெளியூரிலிருந்து வருவோர் மூக்கைத் துளைத்து போடும்! அது மட்டுமா? ஈக்களும் மனிதர்

களோடு சேர்ந்து போட்டி போட்டு ருசிக்க ஆரம்பிக்கும்போது கேட்கத்தேவையில்லை. எங்கள் ஊர் டாக்டர்களுக்கும் வைத்தியர் களுக்கும் மாம்பழ காலத்தில் சிறிது வருமானம் அதிகமென்ருல் மிகையாகாது. மாம்பழத்தில் எண்ணற்ற ரகம் இருந்தபோதிலும் மல்கோவா, காலாபாடு என்னும் ரகம் அதிக கெடுதலை தராது என்ற நம்பிக்கையால் இவ்விரு ரகங்களையும் பிரியமாக வாங்கி சாப்பிடுவார்கள். நாவுக்கு இனிமையாகவும் உடலுக்கு கெடுதலை தான் உண்டுபண்ணும். மா, வாழை, பலா, இம்முக்கனியும் சாப் பிட்டவர்களுக்கு முறையே மாங்கொட்டை பருப்பு, பிரண்டை தொகையல், தேன் இவைகளை முறிப்பாக சாப்பிட வேண்டும்.

மாங்கொட்டைப் பருப்பு

பழத்தை உண்ட பின்பு கொட்டையை அனேகர் எறிந்து விடுகின்றனர். பழத்தை உண்பதால் வரும் கெடுதல்கள் அதன் கொட்டையைச் சுட்டு தின்பதால் முறிந்துவிடும். மாங்கொட்டை களைச் சேகரித்து உலர்த்தி எடுத்து காய்ந்த பின்பு உடைத்து அதனுள் இருக்கும் பருப்புகளை சிறிது நெய்விட்டு பொன் வறுவ லாக வறுத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அதிக உஷ்ணம் தரக்கூடிய பதார்த்தங்கள் சமையலுடன் சேரும்போது இதையும் சிறிதளவு சாப்பாட்டில் கொள்வதும் பண்டைய வழக்க மாகும், இதனுல் சகல உஷ்ணமும் தணியும். மேலும் இந்த தூளையே ரத்தபேதி, சீதபேதி, நீரான பேதி, வயிற்று கடுப்பு, ஆசனவாய் எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் அரை தோலா எடை பால் கலந்து சாப்பிடலாம். சிறுவர்களுக்கு பாதி அளவு உபயோ கிக்கலாம். இந்த தூளுடன் சுக்கு, ஓமம், கசகசா இவைகள் சம மாக எடுத்து எலுமிச்சம் பழ ரசத்துடன் கலந்து அரைத்து ஒரு புளியங்கொட்டை அளவு நெய்யோடு கலந்து கொடுக்க மூலச்சூடு மலத்தில் கிருமி விழுதல், கிராணி, வயிற்று கோளாறுகள் யாவும் தீரும். மாங்கொட்டை பருப்பு மூல ரோகங்களுக்கு மிகச் சிறந்தது. ஆகையால், சித்த வைத்திய முறையில் கருணைக்கிழங்கு லேகியத் தில் உபசரக்காக பயன் படுத்திக் கொள்ளுவார்கள்.

மா மரப்பட்டை

தேரையர் என்ற சித்தர் மூலிகைகளுக்கு பரிபாஷை வைப்ப தில் மஹா நிபுணர். தனது குருவிடம் ஊமையாகி வாய் திறவாமல்

பல கலைகளையும் கற்றுணர்ந்து பின்பு, தனது குருநாதன் ஒரு நோயாளியின் தலை மண்டையை பிளந்து மூளையில் தங்கியிருந்த சிறு தேரையை எடுக்க முயற்சித்தபோது சமயோசித புத்தி கூர்மையால் அந்த தேரையை தானகவே வெளிவரச் செய்தவர். இந்த நிகழ்ச்சியால் "சபாஷ்" தேரையாரே ! என்ற பெயர் பெற்ற வர்! இவர் பாட்டை கவனியுங்கள்.

"ஆனைக் கன்றில் ஒரு பிடியும் மரையன் விரோதி இளம் பிஞ்சும்
கானக்குதிரை புறந்தோலும் காலிற்பொடியை மாற்றினதும்
தாயைக்கொன்றன் சாறிட்டு தயவாறைத்து கொள்வீரேல்
மானைப் பொருதும் விழியாளே! வடுகும் தமிழும் குணமாமே".

— (தேரையர்)

எல்லாம் பரிபாஷைகளே! சில சமயம் வைத்தியர்களே குழம்பி விடுவார்கள்! ஆனைக்கன்று - அத்திப்பிஞ்சு, மரையன் விரோதி - கோவைப் பிஞ்சு, கானக்குதிரை புறந்தோல்-மா மரப் பட்டை, காலிற்பொடி-செருப்படை என்ற மூலிகை. இவைகளை ஒரு சமன் எடுத்து தாயைக்கொன்றன் சாறு-வாழைப்பூ சாறுவிட்டு மைபோல அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டால், மான் விழியொத்த பெண்ணே, வயிற்று கடுத்து போகும் சகல ரத்த சீத பேதிகளும் (வடுகும் தமிழும்) குணமாகும் என்பது கருத்து. மாம் பட்டைக் கஷாயம், மாம்பட்டை, அரசம்பட்டை, நெல்லிப்பட்டை நாவல்பட்டை இதை வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து சுத்தம் செய்து 1 படி தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி, அரைக்கால் படியாக சுண்ட வைத்த கஷாயத்தை வேளை 1க்கு 2 முடக்கு விதம் கொடுத்துவர தேரையர் பரிபாஷையில் குறிப்பிட்டவைகள் தீரும். சிறுவர் களுக்கு பாதி. சர்மரோகமுடையவர்கள், மேக ரோகம், பிரமிய ஒழுக்கு, பூச்சி விஷம் அதனுல் தமைச்சல் சொறி முதலியவை களுக்கு மாம்பட்டை 1 விசை நுணாப்பட்டை கால் விசை அதிமது ரம் 1 பலம், நிலப்பனங்கிழங்கு 1 பலம் ஆகியவைகளை நறுக்கிப் போட்டு 4 படி தண்ணீர்விட்டு 1 படியாக சுண்ட காய்ச்சி வடித்த கஷாயத்துடன் 1 படி நல்லெண்ணை விட்டு கலந்து சிறுதீயாக எரித்து சாறு சுண்டியபின் பதமாககாய்ச்சி இறக்கி ஆறியபின் பத் திரப்படுத்திக் கொண்டு வாரம் இருமுறை ஸ்னனம் செய்துவர மேல் குறிப்பிட்டவை நீங்கும்.

மா மர வேர் பட்டையில் கஷாயம் செய்து குடிக்க அதிமூத்திர வியாதியுடையவர்களுக்கு தாகம் அடங்கும். உடல் உஷ்ணம் தணியும், அதிசார பேதி நிற்கும்.

மாம் பிசின்

கால் பாதங்களில் உண்டாகும் பித்த வெடிப்புகளில் தடவினால் வெடிப்புகள் மறைந்து ரணங்கள் மாறும். சர்ம ரோகங்கள் சொறி சிரங்குகளுக்கும், மாம் பிசின் உடன் எலுமிச்சம் பழம் ரசம் சேர்த்து கலந்து அவைகளுக்கு மேலுக்கு பூசுவதால் குணம் ஏற்படும்.

இவ்வளவு மகிமை வாய்ந்த கானக்குதிரை புராணவரலாற்றிலும் நிறைய இடம் பெற்றுள்ளது. பார்வதியம்மையார் பூலோகத்தில் பல தடவை ஜனித்து சிவபெருமானை வழிப்பட்டதாக புராண வரலாறு. காஞ்சீபுரத்தில் 1008 சிவாலயங்களும் 108 விஷ்ணு ஆலயங்களும் இருந்ததாக காஞ்சி ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது. இன்றும் காஞ்சி ஏகாம்பரஈஸ்வரர் கோயிலில் ஒரு பிரமாண்டமான மாமரமும் அதனடியில் ஏகாம்பரநாதர் லிங்கவடிவமாகிஇருப்பதை காணலாம். இந்த மா மரத்தடியில் காமாக்ஷியம்மையாக அவதரித்து மாணலால் சிவலிங்க பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டு முக்தியடைந்ததாக புராண வரலாறு. காஞ்சீபுரத்தில் வருடாவருடம் 'மாவடிசேவை' உற்சவம் இன்னும் நடைபெறுகிறது. காமாக்ஷியம்மை மா மரத்தினடியில் சேவை செய்து முக்தி பெற்ற வரலாறு தான் அந்த உற்சவம். அந்த மா மரமும் அழியாமல் இருக்கிறது. இந்த மாவடி ஈஸ்வரனை காண்போருக்கெல்லாம் சகல பாபங்களும் ரோகங்களும் விலகும் என்பதில் ஐயமுண்டோ? பவரோக வைத்தியநாதன் அல்லவா இறைவன்.

மா மரம் முக்தியைத் தரக்கூடியது என்றால் ஒரு சிலருக்கு சந்தேகம் வரலாம். முக்தியை மட்டுமல்ல பிறவி என்ற பெருங் கடலை நீந்தக் கூடியது மாமரம். அசுரர்களில் மிக்க வல்லமையுடையவனும் தேவர் மூவர் யாவராலும் வெல்லமுடியாத சக்தியை படைத்த சூரபன்மன் ஸ்ரீ முருகப்பெருமானிடம் போரிட்டு பல மாயா ஜாலங்கள் புரிந்து விரக்தியடைந்து கடைசியில் மா மரமாகி நின்று விட்டான். இப்படி மாமரமாகி நின்ற அசுரனை எந்தையாம்

முருகவேள் என்ன செய்தார் தெரியுமா? தன் கை வேலாயுதத்தால் மா மரத்தை பிளந்து ஒரு பாதியை மயில் வாகனமாகவும், மற்றபாதியை சேவல் கொடியாகவும் வைத்துக்கொண்டார்! மாமரம் முக்தியை கொடுத்துவிட்டது அசுரனுக்கு. அது மட்டுமா? முருக பக்தர்கள் மயில்வாகனா! சேவல் கொடியோனே! என்றெல்லாம் பக்த கோடிகள் புகழ்ந்து பாடுவது மாமரத்தால் அடைந்த முக்தியல்லவா? வாசகர்களே இப்போது சொல்லுங்கள். கானக்குதிரையைக் காணவும் தகும் அல்லவா?

பொற்கொடி

[பொற்றலைப்பாவை]

பொற்கொடி! ஆஹா; கேட்கும்போதே எவ்வளவு இனிமையாக இருக்கிறது பாருங்கள். இந்தப் பெயரை பெண்களுக்கு வைத்து, பொற்கொடி! இங்கு வா... ... என்று அடிக்கடி அழைப்பதால் செல்வத் திருமகளே வீட்டிற்கு வந்துவிட்டதாக நினைத்து பெருமை படும் தமிழன்பர்களும் உண்டு. மூலிகை உலகத்திலும்' இந்த பொற்கொடி இருக்கிறாள்! இந்த பொற்கொடிக்கும் தமிழ் மக்களிடையே செல்வாக்கு மிகவும் அதிகம். அதிலும் மருத்துவர்கள், ரசவாதிகள், மாந்திரீகவாதிகள், தெய்வ உபாசகர்கள் ஆகியவர்கள் இந்த தாவர பொற்கொடியை போற்றி புகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த மூலிகை எப்படி இருக்கும்? எங்கே இருக்கும்? என்றெல்லாம் நினைத்து ஐயமுற வேண்டாம். உங்களுக்கும் தெரிந்ததுதான்! தமிழ் நாட்டில் தனிப்பெரும் ஞானசாதன மூலிகைகள் மூன்று. முதலாவது தூதுவளை, இரண்டாவது கரிசலாங்கண்ணி, மூன்றாவது கண்டங்கத்திரி. தூதுவளையைப்பற்றி கடந்த 23—12—62ல் வெளியான தினமணி சுடரில் வாசகர்கள் தெரிந்துக் கொண்டிருக்கலாம். இரண்டாவது ஞானசாதனம் இந்த பொற்கொடியே! இதன் வழக்குப் பெயர் கரிசலாங்கண்ணி, கரசனாங்கண்ணி என்றும் சொல்வதுண்டு.

கரிசல் நிலம் என்றால் தங்க சத்துள்ள நிலம் என்பது அனைவருக்கும் தெரியுமே! தேரையர் என்ற சித்தர் இயற்றிய நூல் "தேரையர் கரிசல்" என்பது மருத்துவர்கள் அறிந்த ஒன்று. கரிசல் என்பதன் பொருள் தூய்மையான தங்கத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. எனவே பொற்கொடிக்கு கரிசலாங்கண்ணி, கரிசல்-ஆம்-காண் நீ என்று சிலேடையாக சொல்லி வைத்தனர். அதாவது தங்கமாகும் பார் நீ என்றால், யார்தான் சும்மா இருப்பார்கள்! தங்கம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் பலர் ரசவாதம் செய்து

கையில் உள்ள பணத்தை எல்லாம் விரயமாக்கி காடு மலைகள் சுற்றி ரசவாத மூலிகைகளை தேடி ஓடி இறுதியாக, "வாதம் கெட்டுபின் வைத்தியன்" என்ற பழமொழிபடி, பலமூலிகை குணதிசயங்களை தெரிந்தபடியால் புத்தி தெளிந்து ஆசையைவிட்டு, மக்களுக்கு சேவை செய்யும் மருத்துவராகி விடுவதும் உண்டு!

கரிசலாங்கண்ணியில் நான்கு விதம் உண்டு. வெள்ளை நிறமாக பூக்கும் செடி, இது சாதாரணமாக எளிதில் எங்கும் கிடைக்க கூடியது. குறிப்பாக நஞ்சை நிலப்பயிர்களிடையே வாய்க்கால், வரப்பு ஓரங்களில் காணலாம். உழுது பயிரிடும் குடியானவர்கள் இதை வேருடன் பிடுங்கி இதன் வேரால் பல்துலக்குவதும் உண்டு. நீல நிறம், சிவப்பு நிறம் உள்ள பூ பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணியும் உண்டு. இவைகளை எங்கும் காணுவது அரிது. வளம் மிகுந்த மலைச்சாரல்களிலும், நதிகள், நீரோடைகளிலும் தான் மிகவும் அரிதாக கிடைக்கும்.

நான்காவதாக கூறப்படுவது மஞ்சள்நிற பூவை உடைய கரிசலாங்கண்ணி. இதைத்தான் இங்கு பொற்கொடி என்று குறிப்பிடப்பட்டது. மற்றவைகளைப் போல் இது செடியாக வளராமல் கொடி போல் படர்ந்து வளரும். இதை ஆங்கிலத்தில் ECLIPTA ALBA "எக்லிப்டா ஆல்பா" என்பார்கள். இதற்கு பொற்றலைப் பாவை, மஞ்சட்பாவை, கையான்தகரை, பொற்றலைக்கையான், கரியசாலை, கைவிசி, கரிசாலை, பொற்பாவை என்றும் மருத்துவச் சொற்கள் உள்ளது. இந்த பொற்கொடி அருகம்புல் போல் கணுவில் வேர் விட்டு படரும். இதன் இலைகள் மாதுள இலை போன்று ஆனால் கனமாகவும் சொறசொறப்புடையதாகி பசுமை நிறத்துடன் காணும். கொடி லேசான சிவப்பு நிறமும், இதன் பூக்கள் ஏறத்தாழ மஞ்சள்நிற சாமந்தி போல நடுவில் மகரந்தச் சேர்க்கை ஒரு திட்டுபோல் அமைந்து சுற்றியும் இதழ்கள் மலர்ந்து காணும். மலர் தங்க நிறம்தான்! மற்றய கரிசலாங்கண்ணிகளை விட இந்த பொற்கொடிக்குத்தான் மிகுந்த சக்தியும் மருத்துவப் பயனும் உள்ளதாக பழைய ஏடுகள் கூறுகிறது.

பயனும் குணமும்

இந்த பொற்கொடியை வேருடன் எடுத்து கொடி, இலை, பூ யாவும் பயன்படுத்தலாம். பொதுவாக இது கல்லீரல், மண்ணீரல் நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய ராஜ உறுப்புகளில் வேலைசெய்கிறது.

மேல்குறிப்பிட்ட உறுப்புகளில் தேங்கும் அசுத்தங்களைத் துப்புரவு செய்து, கெட்ட நீர்களை வெளியேற்றவும் இவைகளின் சுரப்பிகளைத் தூண்டி பித்தநீர், குருதி, மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான நீர்களை உற்பத்தி ஆக்கம் செய்கிறது. அந்தந்த உறுப்புகளுக்கு சக்தியையும், ஊட்டத்தையும் அளித்து ஊக்குவிப்பதுடன் நன்றாக இயங்க வைக்கும். பொற்கொடியின் சிறப்பான வேலை எங்கு என்றால் கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவைகளில் தான்! இவைகள் பழுது அடைந்தபோதும், பித்தநீர் உற்பத்தி சரிவர ஆகாதபோதும் ரத்தத்தின் இயற்கை நிறம் மாறி மஞ்சளாகிவிட்ட போதும் உண்டாகக்கூடிய காமாலை, ரத்தசோகை, பித்த பாண்டு, நீரேத்தம் நீர்குளுவான், மகோதரம், குன்மம், வீங்கிப் பெருக்கும் ஊதல் காமாலை, ரத்தமே குன்றி உடல் வெளுக்கும் நோய்கள் ஆகியவைகளில் பொற்கொடி நன்கு வேலை செய்து வியக்கத்தகும் குணத்தை உண்டாக்கும். மேலும் பாம்புகடி விடம், குட்டரோகம், கண்விழி ஒளி மங்கும் போது பயன்படக் கூடியது. அன்றியும் உடலின் சப்த தாதுக்களையும் உரமாக்கி வலுவைத் தந்து, உயிரணுக்களை தேற்றி தங்கநிறம் போன்ற சருமத்தை உண்டாக்கும் குணமும் உடையது.

உபயோகம்

நம் நாட்டவர் இதை கீரை இனமாக கருதி அடிக்கடி பருப்பு நெய் சேர்த்து பொரியல், குழம்பு, கடையல் ஆக உணவு பதார்த்தமாக உண்பது வழக்கம். இதனால் உடம்பில் தேங்கிய கெட்ட நீர்கள் வெளியாவதுடன் உடல் பலம் பெற்று மலச்சிக்கல் நீங்கி புத்திக்கு தெளிவும், ஆரோக்கியமும் தரும். உடல் கனமும், பருமனையும், தொந்தியையும் கரைக்க விரும்புபவர்கள் நாள்தோறும் பகல் உணவில் இரண்டு முதல் நான்கு வாரம் தொடர்ந்து உண்டு வர நல்ல பயன் உண்டு.

காமாலை, ரத்தசோகை, விக்கம்

உடலின் உள்ளுறுப்புகள் வேலை செய்ய மறுத்துவிட்ட போதும், ரத்தம் சுண்டி முகம், உதடு, கண் இமைகள், உள்ளங்கை, பாதம் ஆகியவைகள் வெளுத்துப்போய் கண்களுக்குக் கீழே நீர்பை போல் தொங்குதல், இரு கன்ன தாடைகளில் ஏதோ போட்டு அடைத்து வைத்த மாதிரி வெளுத்து ஊதிப்பெருத்த

சதைகள், முகமே விகாரமாகிவிட்ட ரத்தசோகை நோயாளர்களும் சிறுநீர் சரிவர போகாமல் தடையாகி உடம்பே ஓர் நீர்பைபோன்று கை, கால், வயிறு, புறங்கை, புறங்கால், வீக்கம் கண்டு எதிலும் விருப்பமில்லாமல் சோகமடைந்தவர்களும், ரத்தம் உற்பத்தியாகாமல் வெளுத்து உடல் பூராவும் வெளுத்தோ அல்லது மஞ்சள் நிறமாகிவிட்டவர்களுக்கும் இதோ ஓர் எளிய முறை.

பொற்கொடியின் (மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி) இலை பத்து மட்டும், வேம்பின் பசுமையான இலை ஒரு ஆறு மட்டும், நல்துளசியின் இலை பெரியதாக நான்கு மட்டும், கீழாநெல்லி இலைகாம்புடன் இரண்டே இணுக்கு ஆக நான்கும் புதியதாக எடுத்து மண்போக அலசி காலையில் எழுந்தவுடன் பல்துலக்கின வெறும் வயிற்றில் வாயில் போட்டு நன்கு மென்று தின்றுவிட வேண்டும். மாலை நான்கு மணிக்கும் இம்மாதிரி செய்தல் அவசியம் ஆகும். இப்படி 10 முதல் 20 நாள்வரை செய்ய மேல்கண்ட நோயெல்லாம் விலகி லட்சுமிதேவியான பொற்கொடியே வந்து குடிகொண்டது போல் முகம் பொலிவுடன் விளங்கும். காமாலைகளுக்கும் இம் முறைகள் நன்கு பயன் தரும். பத்திய ஆகாரம் : காலை அரிசி கஞ்சி, தூதுவளை துவையல், பகல் சோற்றுடன் மிளகுநீர், மோர், துவயல், இரவு பால் ரொட்டி ஆகியவைகளே இதர உணவுகள் கூடாது.

கடுமையான மஞ்சள் காமாலைகளுக்கு

பொற்கொடி, தும்பை இலை, கீழாநெல்லி இலைகளை சமமாக எடுத்து அரைத்து கீழாநெல்லி கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட அளவு முறைப்படி கொடுத்துவர நீங்கும். காரம் புளி கூடாது.

நுரையீரல் நோய்களுக்கு

பொற்கொடி இலையை இடித்து பிழிந்த சாறு, அசல் எள் நெய் ஆக இரண்டும் சமபாகமாக கலந்து 1 படி அளவு அத்துடன் அதிமதுரம் 1 பலம் இடித்து தூள்செய்து கலந்து காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பதத்தில் முறியாமல் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு இருமல், சளி, காச நோய், குரல் கம்மல், கபரோகம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு உள்ளங்கையில் பழைய காலணா அகலத்துக்கு இந்த நெய்யை விட்டு நாக்கினால் நக்கி காலை மாலை

இருவேளை சாப்பிட்டுவர குணமாகிவிடும். இதையே தலைக்கு வாரம் ஒரு முறை முழுகி வருவதும் மிக்க பயன் தரும்.

கண்களுக்கு மை

பொற்கொடி இலைச்சாற்றை எடுத்து மாதுளம் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் மைசெய்து கண் இமைகளுக்கு தீட்டிவர கண்கள் மிக்க ஒளியும், கவர்ச்சியும் உடையதாக விளங்குவதுடன் கண் நோய்கள் வராமலே பாதுகாத்து வரும். காது வலிகளுக்கும் இதன் சாற்றை பிழிந்து காதில் விட்டுவர நோய்கள் அடங்கும். குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி காணும் இருமல், ஜலதோஷம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் சாறு 4 துளி, தேன் 10 துளி ஆக கலந்து ஒரு பாலாடை வெந்நீருடன் கொடுக்க தீரும்.

பாம்பு கடிவிடம் நீங்க

இதன் சாற்றை அரை அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் ½ குவளை புளித்த மோர் கலந்து குடிக்க பாம்பு கடிவிடம் நீங்கிவிடும். தேள் கொட்டிய குடைச்சலுக்கும் இலையை மென்று தின்னச் சொல்லி சிறிதளவு இலையை அரைத்து தேள் கொட்டின இடத்தில் வைத்து கட்டினால் விடங்கள் முறிந்து வலி அடங்கும்

நாள்பட்ட தீராத காமாலைக்கு

"காமாலை கண்ணுக்கு கண்டதெல்லாம் மஞ்சள் நிறம்" என்பது பழமொழி. இதன்படி காமாலை முற்றிவிட்டவர்கள் உடம்பில் வரும் வியர்வை, சிறுநீர், மலம், கண், சர்மம், யாவும் மஞ்சள் போல பழுத்துவிட்டு இருக்கும். இது எந்த சிகிச்சையிலும் குணமாகாத அடங்காப்பிடாரி நோய். இது குணமாக வேண்டுமானால் இந்த மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி என்ற பொற்கொடிக்குதான் அதிகாரம் உண்டு. நாள்தோறும் இதன் இலைச்சாற்றை எடுத்து முதல் நாள் கால் அவுன்சு ஆக துவங்கி இரண்டாம் நாளில் அரை அவுன்சு இப்படியாக கால் அவுன்சு அதிகமாக கூட்டி குடித்துக் கொண்டே வந்து 10-ம் நாள் இரண்டரை அவுன்ஸ் சாற்றை குடிக்க வேண்டும். மறுநாளில் இருந்து கால் அவுன்ஸ் ஆக குறைத்துக் கொண்டே வந்து துவங்கியது முதல் இருபதாம்நாளில்

கால் அவுன்ஸ் குடித்து நிறுத்திவிடவும். ஆக இந்த அரை மண்டலமும் இச்சாபத்தியமாக இருந்துவர தீராத காமாலைகளும் தீர்ந்து போகும். ஆனால் அளவுக்குமீறிய பல ஆங்கில மருந்து ஊசிகளை போட்டுக்கொண்டவர்கள் உடலில் இது வெற்றி தரும் என்று நிச்சயமாகக் கூற இயலாது.

குஷ்ட நோய்கள் தீர

பொற்கொடியும் கற்பமூலிகைகளுள் ஒன்று. எனவே வேம்பின் 100 ஆண்டு மரப்பட்டையை எடுத்து சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக்கி, ஒருகோப்பையில்பரப்பி அதன்மேல் பொற்கொடி இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை விட்டு உலர்த்த வேண்டும். இப்படியே ஏழுமுறை விட்டு உலர்த்தி எடுத்தபின் இடித்து தூள் செய்து துணியிலூட்டிய தூளை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு 10 முதல் 15 அரிசி எடை பசும்பால், பசுவெண்ணெய், அல்லது வெந்நீருடன் ஒரு மண்டலம் முதல் மூன்று மண்டலம் வரை சாப்பிட்டுவர 18 வித குஷ்டங்கள் மறைந்து போகும். ஆனால் இம்முறையில் எல்லோருக்கும் சித்தியாவது கடினம். இதை தெய்வத்தின் அருள் துணைகொண்டு தயாரித்தல் அவசியம். "பனையளவு தீச்செயல் செய்த போதிலும் தினை அளவாவது நற்செயல் பிற உபகாரம் செய்தவர்களுக்கே முருகனின் திருவருள் கைகூடும்" என்று பழங்கால மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

சித்த மருத்துவர்கள் தயாரிக்கும் கரிசாலை லேகியம் அயம் அயக்காந்தம், மண்டூரம் மற்றும் பல செந்தூரங்களுக்கும் பொற்கொடியின் சாறு மிக மிக இன்றியமையாததாகும். மேலும் இதன் இலையை உலர்த்தி எடுத்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு (அனுபானம்) துணை மருந்தாகவும் கொடுத்து நோய்களை விரைவில் குணப்படுத்துவார்கள்.

மயிர் செழித்தும், கருமையாக வளர

வெள்ளை நிறமாக பூக்கும் கரிசலாங்கண்ணி செடியைக் கொண்டு வந்து இடித்து உரலில் போட்டு மாவரைப்பது போல ஆட்டி எடுத்து சிறு சிறு பில்லைகளாகத் தட்டி உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டும்போது நல்லெண்ணெய் அல்லது

தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து வைத்து இரண்டு நாள் ஊறியபின் தலைக்கு தடவிவர தலைமயிர் கருமையாகவும் விரைவில் நரை விழாமல் நீண்டும் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

முக்கூட்டு கற்பக மூலிகைத் தைலம் என்பதும் ஓர் அரிய தமிழ் முறை. இதில் பொற்கொடி சாறு முக்கியமாகச் சேர்த்து தயாரிக்கிறார்கள். இதை உள்ளுக்கும் வெளிப்பிரயோகமாக பயன்படுத்தி பல தீராத நோய்களையும் குணப்படுத்திவிடலாம்.

கீழாநெல்லிகட்டுரையில் குறிப்பிட்ட படி இந்த பொற்கொடியிலும் மந்திர உபாசனைகளை செய்து மைபோட்டு பழங்கால டெலிவிஷன் செட்டு வேலைகளை நம் நாட்டு மக்கள் செய்வதுண்டு! இதை ஆகம முறைபடி பூஜை செய்து காப்புகட்டி உயிர்கொடுத்து எடுத்துவைக்க உலக வசியம், தெய்வ வசியம், ஆக்கர்ஷணம் ஆகும். பொற்கொடி அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது. இந்த மூலிகையின் உதவியால் சித்தர்களில் பலர் அணிமா (அணுவைப் போல் சிறுத்து மாயமாகிவிடல்). மகிமா (பருப் பொருளாகி ஸ்திர்பித்தல்) போன்ற சித்து விளையாட்டுகளை செய்துள்ளனர். அகத்தியர் பரிபூரணம் 400 என்ற நூலில் அஷ்டகர்ம தம்பனம் செய்யும் முறை கூறுகிறார்.

பணிந்து நின்ற "பொற்பாவை" தன்னை நீயும்
பாலனே சுழிமுனையான் மெருந்கேற்று
அணிந்து நின்று யவசிவய என்று நீயும்
அப்பனே கற்பூர தீபம் பார்த்து
துணிந்து நின்ற பூதிதன்னை கையில் வாங்கிச்
சுத்தமுடன் லலாடமதில் பூசிவிட்டால்
அணிந்து நின்ற சத்துருக்கள் வசியமாவார்
அனைவரும்தான் பின்வணங்கி நிற்பார்களே!

"குருவில்லாத வித்தையில்லை — கருவில்லாத ஆட்டம் இல்லை" என்பது பழமொழி. ஆகவே இதையெல்லாம் குரு முகாந்திரமாக கற்று தெளிதல் நன்மை பயக்கும். ஞான சாதன

மாக விளங்கும் இந்த பொற்கொடியை கையில் வைத்துக்கொண்டு பிறருக்கு தீங்கு செய்ய நினைப்பவர் யாராகினும் சரியே அவர்கள், பத்மாசூரன் போன்று அழிந்து போவார் என்பதையும் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கதே!

வாசகர்களே! தங்க கட்டுப்பாடுள்ள தற்காலம் இந்த பொற்கொடியால் ரசவாதம் செய்து பொன் செய்ய நினைத்து விடாதீர்கள்!

நம்மை எல்லாம் காத்தருளும் உலகண்ணலாகிய மகாவிஷ்ணுவின் தர்ம பத்தினி மகாலட்சுமியின் அம்சமாகி விளங்கும் இந்த பொற்கொடியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு வரும் இனம் தெரியாத பிணிகளை எல்லாம் நீக்கி உடம்பை தங்கமய மாக்கி விடுவாள் என்பதில் ஒரு சிறிதும் ஐயமில்லை!

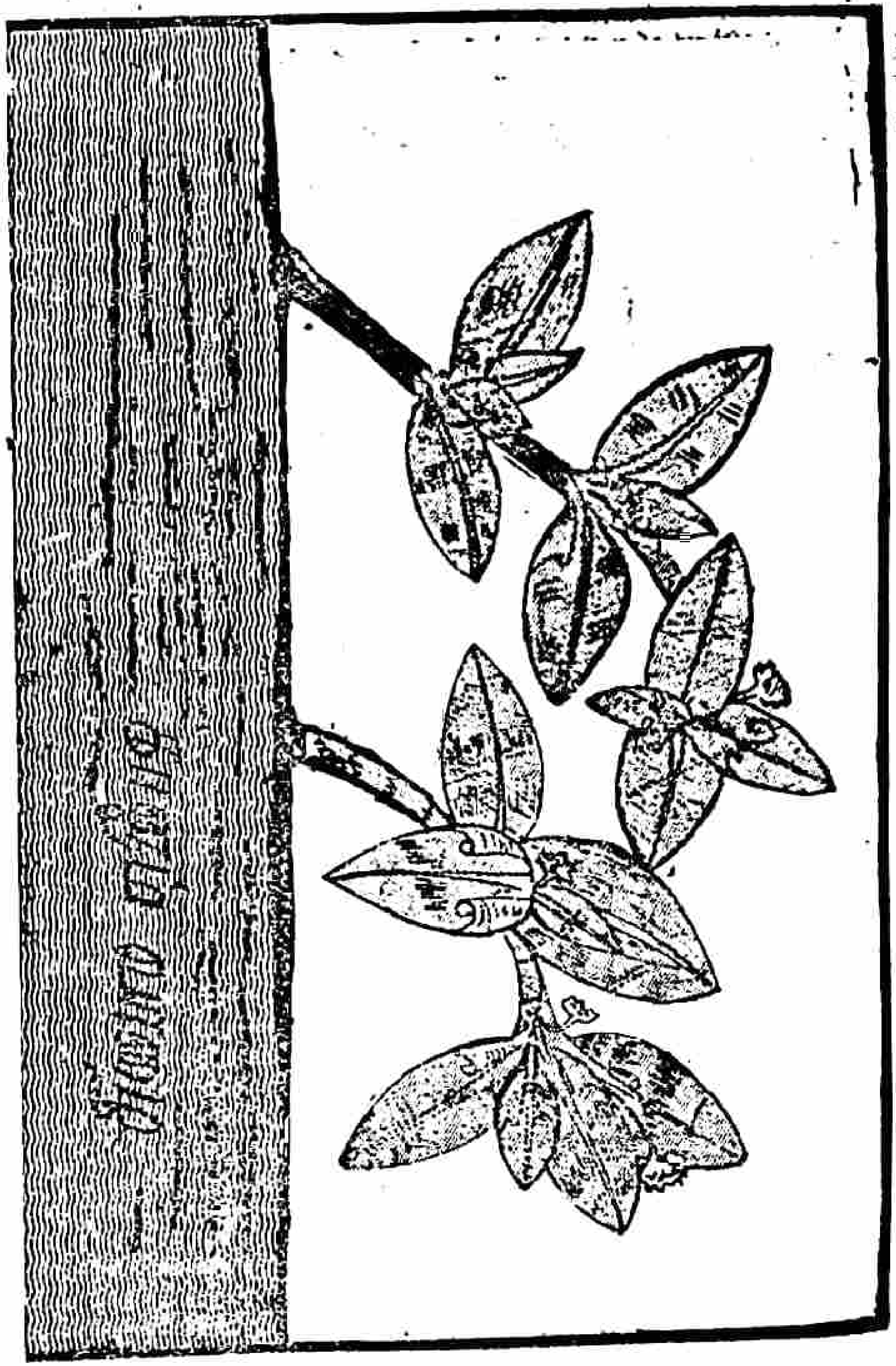
காணும் வாழை

நாம் காணும் முன்பே நமக்காக இந்த காணும் வாழையை படைத்து விட்டார் இறைவன்! காணும் வாழை என்பது வாழை இனத்தைச் சேர்ந்ததாக இருக்கலாம் என்று அநேக வாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனல் இதற்கு இப்படி பெயரே ஒழிய வாழை இனத்திற்கும் இதற்கும் ஒருவித தொடர்பும் இல்லை! கிராமங்களில் இதனை காணன் — காணங்கொடி, காணஞ் செடி என்றெல்லாம் அழைப்பார்கள். தரையில் படரும் இந்த கொடி வகையை வாழை என்று பெயரிட காரணம் என்ன? இதன் சிறியஇலை சுமார் இரண்டு அங்குல நீளமும் ஒரு அங்குல அகலமும் உடையதாகி இலைக்குள் இலைகள் வாழைக்குருத்து போல சுருண்டு பின் விரிகின்றது. மேலும் இதர கொடி இலைகள் போல் நரம்புகள் இல்லாமல் வாழை மடல் போல நார் ஓடியது போல காணும். எனவே இதற்கு — காணும் வாழை (காணும் — தோற்றம்) வாழையைப் போலத் தோற்றம் உடையதால் காணும் வாழையாகி நாளடைவில் காணங் கொடியாக வழங்கி விட்டது போலும்!

கொடியாக படரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. மழை, பனி, குளிர் காலங்களில் ஈரப்பசையுள்ள புல்தரைகள், வாய்க்கால், வரப்புகள், சதுப்பு நிலங்கள் ஆகிய இடங்களில் எல்லாம் அருகம் புல்லோடு சேர்ந்து ஏராளமாக வளரும். குறிப்பிட்ட சில காலங் களில் பூக்கும். இதன் பூ இரட்டைக்கல் மூக்குத்தி போன்று நீல நிறமாக இருக்கும். கொடிக் காம்பு மிருதுவாக வாழைத்தண்டு போல ஒடியும் தன்மை உடையது. தண்டில் இருந்து வாழையை போலவே பிரிந்து இலை விடுகிறது. ஆனல் அருகம்புல் போல் கணுக்களில் வேர் விட்டு கொடி ஓடும்.

செய்கையும் பயனும்

இதன் வேர் முதல் காம்பு இலை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையது. பொதுவாக உடல் சூட்டையும் ஜுரத்தையும் போக்



குவதில் சிறந்தது. தளர்ந்த நரம்பு சதை நாளங்களை உரப்படுத்தும், நீரான மலத்தைக் கட்டும், சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டும். மற்றும் குழிப்புண், ஸ்தனப்புண், படுக்கைரணம், ரத்தப்போக்கு, (பெரும்பாடு) ரத்தபேதி, உஷ்ணபேதி, ஆகியவைகளும் இதனால் குணமாகும். காணும் வாழையை தாதுவளைக்கு நண்பர் என ஒப்பிடலாம். ஆனால் தாதுவளை கபத்தை அறுத்துவிடும். காணும் வாழை கபத்தை (சளி) பெருக்கி அதிகமாக்கிவிடும்.

சுரங்களுக்கு

காணும் வாழை வேருடன் எடுத்து நீரில் அலசி ஓர் பிடி சிதைத்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி ஒரு மடக்கு விதம் அடிக்கடி குடித்துவர சாதாரணமான சுரங்கள் யாவும் போகும். நீர் வேட்கை மிகுந்த சுரங்களுக்கு நாலு மிளகும், சிறிதளவு சீரகமும் சேர்த்து தட்டி காணும் வாழையுடன் சேர்த்து காய்ச்சி குடிக்க அடங்காத தாகமும் அடங்கி சுரம் தணியும். சுரத்துடன் பேதியாகிக்கொண்டு இருப்பவர்களுக்கு தாதுவளை இலையும் இதையும் சமமாக ஓர் பிடி எடுத்து சிதைத்து காய்ச்சி கஷாயத்துடன் (கல்நார் ஆமை ஓடு பற்பங்களை வெண்ணெயுடன் கொடுத்து) அனுபானமாக குடிக்க சுரம் தணிந்து பேதியும் நிற்கும்.

ரத்த பேதி நிற்க

காணும் வாழை அருகம்புல் இரண்டும் சமமாக எடுத்து நீரில் அலசி மைபோல் அரைத்து ஒரு கொட்டைப்பாக்கு அளவு காலை மாலை வாயிலிட்டு பசும்பால் குடித்துவர ரத்தமாகவே போகும் பேதி நிற்கும்.

பெரும்பாடு நிற்க

மாதவிடாய் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு அதிகமாகி தினமும் உதிரமாகவே போகும் பெரும்பாட்டை நிறுத்த, காணும் வாழை அசோகு பட்டை, அருகம்புல், ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தினம் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளை கொடுத்துவர உதிரம் போவது நின்றுவிடும்.

இல்லற தர்மம் செழிக்க, தாது விர்த்தியாக

காணும் வாழை, தாதுவளைப்பூ முருங்கைப்பூ இவைகளை சிறிதளவு புதியதாக எடுத்து ஒரு குவளை நீருடன் காய்ச்சி அரை

குவளையாக்கி அதில் பசும்பால் சிறிது கற்கண்டும் சேர்த்து அரை முதல் ஒரு மண்டலம் தவருது காலையில் மட்டும் குடித்துவர மோர் போல ஒழுகும் தாதுவை பலப்படுத்தி கட்டிவிடும். அதோடு போக இன்பம் பெருகி இல்லற தர்மம் செழித்தோங்கும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

அதிக வெட்டைச் சூட்டினுல் ஏற்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு காணும் வாழை, கீழாநெல்லி இரண்டையும் சம அளவாக சேர்த்து மை போல் அரைத்து கட்டி எருமைத்தயிரில் நெல்லிக்காய் அளவு தினம் மூன்று முறை கொடுக்க தீரும்.

காணும் வாழையை கிராமங்களில் 'கலவாங்கீரை' என்று பலவித கீரையினங்களில் சேர்த்து சமைத்து உண்ணும் வழக்கம் உள்ளது. பொதுவாக தூதுவளையுடன் சேர்த்து பருப்பு துவையலாக செய்து சாப்பிட உடல் சூட்டைத் தணித்து பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரும்.

குழிப்புண் மார்பகப்புண் நீங்க

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு பால் கொடுக்கும் காம்புகளைச் சுற்றி சிலசமயம் கண்கள் போன்று புண் கிளம்பும். பல் முளைத்த குழந்தைகள் கண்டதைத் தின்றபின் உண்பதாலும் அடிக்கடி ஸ்தனத்தை சுத்தம்செய்யாமல் விடுவதாலும் இம்மாதிரி ரணங்கள் உண்டாகிறது. இந்த ரணம் போக காணும் வாழையை அரைத்து ரணங்களின் மேல் வைத்து கட்டிவர ஆறிப்போகும்! இதே போல் பலகாலம் நோய்வாய்பட்டு படுத்த படுக்கையிலேயே கிடக்கும் நாள்பட்ட நோய்களில் காணும் குழிப்புண்கள். (பெட் ஸோர்ஸ்) ரணங்கள் ஆகியவைகளுக்கும் வைத்துக்கட்ட ஆச்சரியமான குணமளிக்கும்.

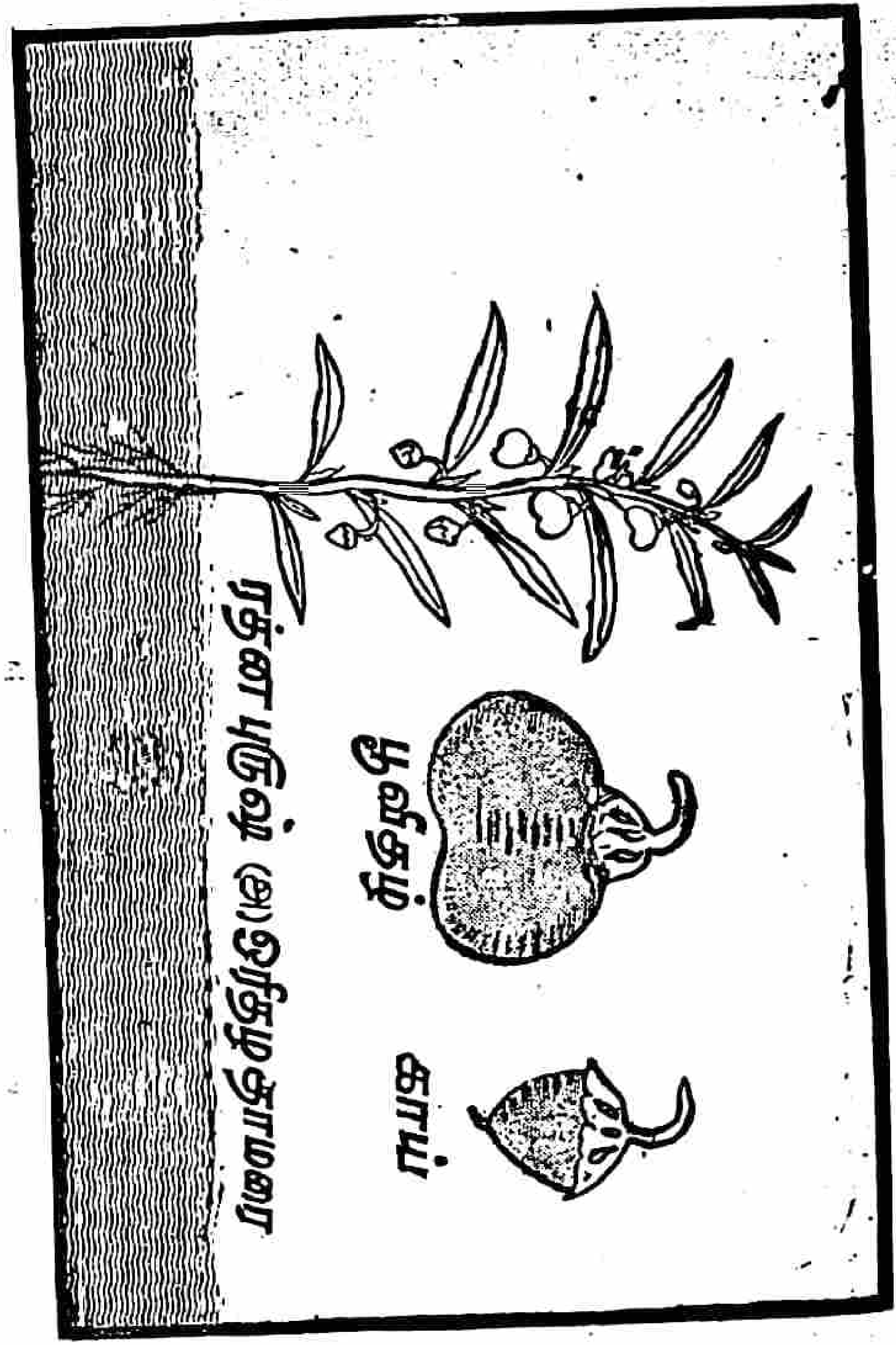
"காணும் வாழைக் குழலைக்கண் குழிப்புண் ஆறிவிடும்
ஆணும் போகம் அதிகரிக்கும் — மானே கேள்
ஐயமிளையும் மன்ல்தணியும் நீங்காத
பையுதிர மாறும் முன்னிப்பார்"

பொதுவாக இந்த காணும் வாழை மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், பகுத்தறிவற்ற கால்நடைப் பிராணிகளான ஆடு, மாடு, எருமை போன்ற கன்று காலிகளுக்கு உண்டாகும் சகல கழிச்சல்களுக்கும் உஷ்ண சம்மந்த நோய்களுக்கும் இயற்கையன்னையின் அருளால் மருத்துவ உணவாகிறது என்ருல் காணும் வாழையின் பெருமையை நாம் காணுமல் இருப்பது, நமக்குத்தான் நவீன மருத்துவச் செலவை அதிகமாக்கி நஷ்டமும் பணக்கஷ்டமும் அடைகிரேமல்லவா? காணுங்கள் காணும் வாழையை!

ஓரிதழ் தாமரை

தாமரை என்ற பெயரைக் கண்டதும் இது நீரில் முளைக்கும் தாமரை தானே? என்று நினைத்து விடாதீர்கள்! நீரில் மிதக்கும் தாமரை வேறு; இந்த ஓரிதழ் தாமரை வேறு. இங்கு குறிப்பிட்ட தாமரை சிறு செடியினத்தைச் சார்ந்தது. கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி, தும்பை செடிகளைப் போலவே மழை, பனி காலங்களில் வயல்வெளி, சதுப்பு நிலங்கள், அறுவடை செய்துவிட்ட கரம்பு நிலங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளரும். கீழாநெல்லிக் கட்டுரையில் இது பற்றி ஒரு முறையில் குறிப்பிட்டது நினைவிருக்கலாம்!

இந்த ஓரிலைத் தாமரைக்கு "ரத்ன புருஷ்" என்ற பெயரும் உண்டு. யூனானி வைத்தியர்களுக்கு ரத்ன புருஷ் என்ருல் தான் விளங்கும். இந்த ரத்ன புருஷ் ஏறக்குறைய 6 முதல் 9 அங்குலம் உயரம் வரையில் வளரும். இதன் இலைகள் தும்பை இலை போல நீளமான இலைகளை உடையது. இலை கணுவிடம் ஒரு சிறிய இலையும், ஒரு பூ அரும்பு விடும். அது மலர்ந்ததும் ஒரே இதழ் சுமார் மொச்சை பருப்பளவு விரிந்து தும்பை மலர் போல் கீழ்நோக்கி இருக்கும். பூவின் நிறம் ரோஜா நிறத்தை உடையது. பார்வைக்கு மிக அழகாக இருக்கும். இதழ் வாடி உதிர்ந்ததும் காய் சுமார் ஒரு மிளகு அளவு குப்பைமேனி காய் போலவே பச்சை நிறமாகக் காய்க்கும். காய் உதிர்ந்ததும் விதையாகி தன்னிச்சையாகவே இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகிறது. யூனானி வைத்தியர்கள் இதனை வெகுவாகப் புகழ்ந்து பேசுவார்கள். "பாப் காயா சோ பேட்டா துருஸ் ஓங்கா" என்பது யூனானி வைத்தியப் பழமொழி. இதன் பொருள் யாதெனில் "காளை வயதில் கட்டுக்கடங்காமல் காம நினைவுகளால் உடம்பைக் கெடுத்துக் கொண்ட பையனை ரத்ன புருஷ் மூலிகை கல்யாணத்துக்கு தகுதி உடையவனுக்கி வைக்கும்" என்பதாம். எனவே இள வயதில் கிழட்டுத்தனம் ஆகிவிட்ட வாலிபர்களுக்கு எல்லாம் 'ரத்ன புருஷ்" என்ற இந்த அரிய மூலிகை ஓர் வரப்பிரசாதம் என்றே கூறிவிடலாம்.



மருத்துவப் பயனும் குணமும்

இந்த சிறு செடியின் வேர், காய், இலை, பூ யாவும் மருத்து வத்தில் பயனுடையதே. இதன் இலையை வாயிலிட்டுச் சுவைக்க குழகுழப்பாக இருக்கும். இந்த மூலிகையை தனித்தும் சாப்பிட லாம். மற்றும் பல மூலிகைகளுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம். பொதுவாக மேக ரோக நோய்களான தாதுக்ஷீணம், அதிமூத்திரம், உடல் அழிக்கும் நோய்களான வெட்டைச்சூடு, மேகவெட்டை, (கொனோரியா என்ற) வெள்ளை விழுதலுக்கு மிகவும் முக்கியமான மூலிகைகளுள் இதுவும் ஒன்று. மூத்திர தாரையின் எரிச்சல் முதலியவைகளைப் போக்கி உடலைப் பலப்படுத்துவதில் சிறந்தது. சிற்றின்ப பலஹீனத்தைப் போக்கி தம்பதிகளின் உறவை பலப் படுத்துவதில் சிறந்த நண்பன்.

இலையை மட்டும் நாள்தோறும் அதிகாலையில் எடுத்து நீரில் அலசி சிறிதளவு வாயிலிட்டு நன்றாக மென்று தின்று பசும்பால் குடிக்கவேண்டும். இந்த சிகிச்சையை சூரியோதயத்திற்கு முன்ன தாக செய்தல் வேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவ விதியாகும். இங்ஙனம் அரை மண்டலம் முதல் ஒரு மண்டலமும் அதற்கு மேலும் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். இதன் விசேஷ குணம் யாதெனில், வாலிப வயதிற்கு முன்பே பல ஆண்பிள்ளைகள் பிஞ்சி லே பழுத்த பழங்களாகி, இன்ப உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகி, கண் களையும் கருத்தையும் (காதல் திரைப்படக் காட்சிகள்! அபிமான திரைப்பட அழகு நடிகையர்கள்! ஆண் பெண் கட்டித் தழுவிக் கொள்ளும் ஆபாச சுவரொட்டிகள்! மற்றும் அரைகுறை ஆடை களாக அலங்காரம் செய்து கொண்டு போகும் காலேஜ் மாணவி கள் போன்றவர்கள்) பறிகொடுத்து தனிமையில் இருக்கும்போதும் படுக்கையில் புரண்டு மேல் குறிப்பிட்ட நினைவுகளால் சுய இன்பம் அனுபவித்து வருவார்கள். இப்படி தொடர்ந்து செய்த வினையால் கண்கள் குழிவிழுந்து, கன்னங்கள் ஒட்டிப்போய், ஜீவ களையற்ற பிரேத முகமும், எதையோ பறிகொடுத்தவன் போன்று பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கும். அத்துடன் ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளும் தளர்ந்து வளர்ச்சி குன்றி போய்விடும். இப்படி தன் முயற்சியால் செய்த வினையை உணர்ந்தபின் இச்செய்கையை விட்டுவிட்டாலுங் கூட, இந்த உறுப்புகள் தானியங்கிப் பொறிகள் போன்று தன்னிச் சையாகவே ஸ்கலிதம் ஆகிவரும். இப்படிப்பட்ட நடை பிணங்க

னுக்கு ஏற்றதொரு மூலிகை ரத்ன புருஷ் என்ற ஓரிதழ் தாமரை. தாதுவைப் பலப்படுத்தி உடல் உறுப்புகளை வலுப்பெறச் செய்து, இழந்த வீரிய சக்தியை மீண்டும் உண்டாகச் செய்து முகப்பொலிவையும், அழகையும் தரும். இம் மூலிகையை பயன்படுத்தும் போது மனக்கட்டுப்பாடும், வைராக்கியமும், தெய்வ சிந்தனை வழிபாடுகளில் மனதை ஈடுபாடு செய்து கொள்ளுவது, தான் செய்த தீயவினைகளுக்குப் பிராயசித்தம் போலாவதுடன் மீண்டும் மட்டரகமான உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்பாமல், ஒழுக்கமான இல்லற வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவனாக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த மூலிகை பசுமையாக தினந்தோறும் கிடைக்க வழியில்லாதவர்கள் மொத்தமாக சேகரித்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து தினம் இருவேளை பசும்பாலுடன் உட்கொண்டு வரலாம்.

அருணகிரி அடிகள் போல் சிற்றின்பமே தொழிலாக கொண்டு பல பெண்டிருடன் உறவு கொண்டு இனம் தெரியாத பல மேக ரோகங்களுக்கு இலக்காகி, அதனால் மூத்திர தாரையின் ரணங்கள் (கொனேரியா) வெள்ளை ஒழுக்கு போன்ற ஸ்திரீ ரோகங்களுக்கு கீழாநெல்லி இலை, யானை நெருஞ்சில் இலை, ரத்ன புருஷ் ஆக மூன்றையும் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரைத்து கட்டி எருமைத் தயிரில் (ஒரு கால் படி) கலந்து நோய்க்குத் தக்கபடி ஒரு வாரம் முதல் நோய் தீரும்வரை சாப்பிட நோய்கள் படிப்படியாக குறைந்து உடலை விட்டு நீங்கிப் போகும். இப்படியே சீதபேதியை நிறுத்தவும் மேக வாத தொந்த ரோகங்களுக்கும் கொடுத்து வரலாம்.

குறிப்பாக ரத்னபுருஷ் சுக்கில தாதுவின் குற்றங்களை நீக்கி உடலுக்கு பலத்தையும் முக அழகையும் தரும் என்பது திண்ணம்.

அகத்தியர் பாட்டு

தாதுவை உண்டாக்கும் தனிமேகம் தொலைக்கும்
ஆதரவாம் மேனிக்கு அழகுதரும்—சீதம்போம்
சீரிதழ் தாமரைவாழ் செய்ய மடவன்னமே
ஓரிதழ் தாமரையை யுண்.

புராண வரலாறு

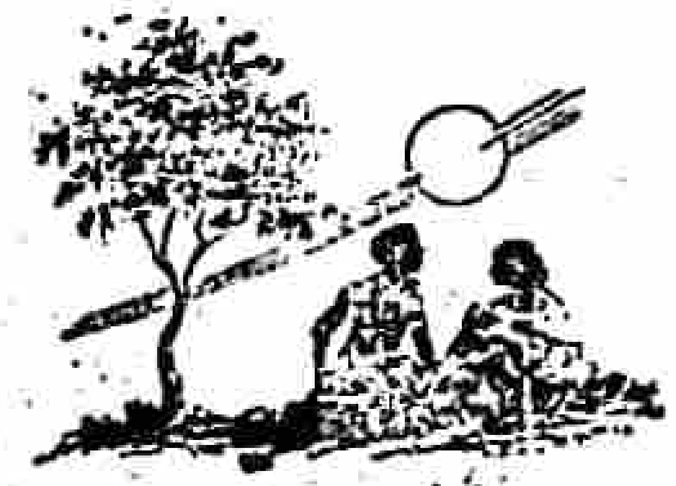
தாமரை என்ற சொல்லுக்கு ஓர் தனியான பெருமை உண்டு. தேவேந்திரன் ஒரு யோனிக்காக ஆசைப்பட்டு அகல்யாவை மாறு

வேடத்தால் கற்பழித்து அதன் பலன் கௌதம முனிவரின் சாபத்தால் உடம்பெல்லாம் யோனிகளாகி தாமரை இலையில் ஒளிந்துக் கொண்டதாக புராண கதைகளில் காணக்கிடக்கிறது. ஏன்? தாமரை இலை தவிர வேறு எங்காவது ஒளியக்கூடாதா? இங்கு நன்கு சிந்தனை செய்து பார்த்தால் தாமரை இனங்கள் எதற்கும் இந்த மேக ரோகங்களை நீக்கும் சக்தி உள்ளது என்பதனை நமது புராணங்கள் கூறுமல் கூறுகின்றனவே!

ரத்ன புருஷ் என்ற ஓரிதழ் தாமரைக்கும் நீரில் வளரும் பல வித தாமரைக்கும் குணத்தில் ஒற்றுமை உண்டே தவிர உருவத்திலும் வளர்ச்சியிலும் நிறைய வேறுபாடுகளை உடையது என்றாலும் சித்தர்கள் இந்த சிறு செடி இனத்திற்கு ஓரிதழ் தாமரை என்று பெயர் வைத்த திறமையை புகழாமல் இருக்க முடியுமா? வாசகர்களே உங்கள் சிறுவர்கள் பிஞ்சிலே பழுக்கிறார்கள் என்று தெரிந்தால் ஓரிதழ் தாமரையை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

தாது புஷ்டி லேகியங்களில் ரத்னபுருஷ் பிரதான சரக்காக சேர்ப்பதும் நம் நாட்டு மருத்துவப் பழக்கமாகும். அத்துடன் இது கெந்தகத்தை பஸ்பமாக்கவும் உபயோகப்படுகிறது. "பாப் காயா சோ பேட்டா துருஷ் ஓங்கா".

காளை வயதில் கெட்டவனும்
ஓரிதழ் தாமரை கண்டுண்ண
நாளைக்கே செய் மணம் என்பான்
நலிந்தோர்க் கெல்லாம் நண்பனடா!



புங்க மரம்

சில மூலிகைகளை நம் முன்னோர்கள் அண்ணாவுக்குச் சமமாகவும் நினைத்து அழைப்பதுண்டு. தென்னம்பிள்ளை, மாங்கன்று, வாழைக் கன்று என்று கூறுவது போல புளிய மரத்தை புளியண்ணா என்றும் புங்க மரத்தை "புங்கண்ணா" என்றும் சொல்வார்கள். புங்கு ஓர் அலங்காரமான மர வகுப்பு. இதை நமது நாட்டில் எங்கும் காணலாம். இம்மர நிழல் கோடை காலத்திலும் மிககுளிர்ச்சியாக இருப்பதால் பாதையோரங்கள், பூந்தோட்டம், வயல் வெளி தோப்புக்களிலும் வைத்து வளர்ப்பார்கள். பால் உள்ள மரம் புங்கமரம். இதன் இலைகள் வெப்ப நிலையை தடுத்து குளிர்ச்சியை தருமாதலால், பனைமரத்தில் இருந்து இளங்காயை வெட்டி நுங்குகளாக்கி புங்க இலைகளால் மூடி கூடைகளில் கொண்டு வந்து நகர மக்களுக்கு விற்பார்கள். புங்க இலைக்குள் இருக்கும் பனை நுங்கு தோல் வெண்மை நிறமாக இருக்கும். இலையை விட்டு தனியே எடுத்து வைத்த சில நிமிடங்களில் செம்மண் நிறமாகிவிடும். எனவே கோடைக்கால குளிர்சாதன இடங்களில் புங்கமரமும் ஒன்று. இக் காலங்களில் மனிதர்கள் மட்டுமல்லாமல் வெப்பம் தாளமுடியாத பல ஜீவ ஜந்துக்களும் இம் மரத்தில் அடைக்கலம் புகும். மழை பனி காலத்தில் இம் மரத்தின் இலைகள் பசுமையாக இருக்கும். ஆனால் கோடைகாலத்தில் பல புழுப் பூச்சிகள் சேரவும் இலைகள் அம்மை போட்டது போல் அழிந்து விடுவதுமுண்டு. அடர்த்தியான இடங்களில் உள்ள புங்க மரங்களின் மேல் "கண்குத்திப் பாம்பு" எனப்படும் நீளமான பச்சைப் பாம்புகளும், படமெடுத்தாடும் நாகங்களும் கூட இருப்பதைக் காணலாம். இப்படி மனிதர்கள் என்றும் விஷப்பூச்சிகள் என்றும் பாரபக்ஷமில்லாமல் அபயமளித்து வெப்பத்திலிருந்து காக்கும் புங்க மரம் மருத்துவப் பயன் மிகுந்த மூலிகையாகவும் விளங்குகிறது என்றால் வியப்புக்குரிய விஷயமேயல்லவா?

மருத்துவக் குணமும் பயனும்

இலை, பூ, காய், பால், வேர், பருப்பு விதையிலிருந்து எடுக்கும் நெய் ஆகியவைகள் மருந்தாக பயன்படுகின்றன. பொதுவாக இது எட்டியை போல அதிக கைப்பு ருசியை உடையதல்ல. மேலும் அதைப் போல அபாயம் விளையக்கூடியதுமல்ல. சிறு கைப்புடைய இதன் இலை, பூ, வேர், பருப்பு, பால் ஆகியவைகள் உடலின் தளர்ச்சியை போக்கி உடலைத் தேற்றும். புங்கன் நெய், பால் ஆகியவை சீழ் வடியும் புண்கள், ரணம் ஆகியவைகளை குணப்படுத்தும். பொதுவாக புங்க மரத்தின் எந்த பாகமும் மிக நுண்ணிய கிருமிகள், புண் புரை உண்டாக்கும் பூச்சிகள், கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும் கொல்லும் சக்தி படைத்தது. நாற்றமடிக்கும் கசிவுகள், அழுகும் புண், கொப்புளம், கட்டிகள், புரையோடும் ரணம் ஆகியவைகளை ஆற்றி மேக ரோகத்தாலும் வாத வாய்வு குற்றங்களால் உண்டாகும் எல்லா நோய்களையும் போக்க கூடியதாகும்.

இலையின் பயன்

இலையை பூச்சிகள் அரிக்காதவைகளாகவும் சுத்தமானதாகவும் எடுத்தரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்கும் சீழ் வடியும் ரணம் கொப்புளம் ஆகியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

மாந்த கண சுரங்களுக்கு புங்கன் இலையை பற்பாடகம் சேர்த்து கஷாயமாக்கி குடிப்பது கிராமிய வழக்கங்களில் ஒன்று. முறை :—புங்கு, புளி, மா, வேம்பு கருவேப்பிலை இவைகளின் இலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் 1 தோலா எடை எடுத்து சுத்தமாக்கி இவைகளை எல்லாம் சேர்த்து (கிராமங்களில் ஒரு கை அளவு என்றும் கூறுவார்கள்) இடித்து நாலு குவளை நீரில் போட்டு அதில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் இந்துப்பு ஆக நான்கும் கால் தோலா அளவு (ஒவ்வொன்றும்) இடித்து போட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்டவைத்த கஷாயத்தை இரண்டு மடக்கு வீதம் குடித்துவர மாந்தம், உட்சூடு பித்த ஜுரம் யாவும் நீங்கும். இது சிறப்பாக குழந்தைகளின் நோய்களில் உபயோகிக்கிறார்கள் அளவு ஒரு சங்களவு தினம் ஒரு வேளை.

இரச சம்மந்தமான மருந்துகளாலும் சேராங்கொட்டையின் கெடுதல்களாலும், சேராங்கொட்டை சேகரிப்பவர்களுக்கு உண்டாகும் கெடுதல் ஆகியவைகளால் உடல் ஊதி பெருத்துப்போய் சருமங்களின் மேல் வெடித்து, ரணம் புண்கள் அவயவங்கள் யாவும் புண்ணாகி உடல் வெளுத்து ரத்தம் சுண்டிப் போவதுண்டு. இந்த மாதிரியான சமயங்களில் புங்க இலை, புளிய இலை இவையிரண்டும் சமமாக கைப்பிடியளவு எடுத்து இடித்து கஷாயமிட்டு குடித்து விட்டு பத்திய விரதம் இருத்தல் வேண்டும். அதோடு இம் மரங்கள் இருக்கும் இடங்களுக்கு சென்று தாவி கட்டிப்பிடித்து வாயால் கல்லி கடித்தல் வேண்டும் என்பார்கள். அப்பொழுதுதான் இந்த சேராங்கொட்டையின் விஷம் உடலை விட்டு நீங்கும் என்பது பழங்கால முறை. இது பற்றியே "புங்கண்ணா; புளியண்ணா! இந்த சேராங்கொட்டையின் சேதியை கேட்டீர்களா" என்றும் வாயால் சொல்லி அழவேண்டுமாம். இதை கிராமங்களில் சொல்வார்கள். இவைகள் யாவும் பண்டைகால வழக்கு. இதைக் கல்வியறிவு முன்னேற்றமில்லாத காலம் என்று தள்ளிவிடுவதற்கில்லை!

நம் முன்னோர் பாதையில் நம்பிக்கை வைத்தவர் எல்லாம் இப்படி செய்துதான் குணம் கண்டார்கள் இன்றும் இவை பழக்கத்தில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் தற்கால கல்வி மக்களைப் புத்தகப் புழுக்களாக மாற்றிவிட்டது. வாசகர்களே! "படிக்காதவனுக்கு ஒரே இடம்—படித்தவனுக்கு மூன்று இடம்" இவ்விஷயம் தெரியுமா உங்களுக்கு? நடக்கும் போது காலில் பசையான வஸ்து பட்டுவிட்டதாம், படிக்காதவனுக்கு சரி! என்று அதை லக்ஷியம் செய்யாமல் காலை உதறித்தள்ளி கீழே தேய்த்து விட்டு மேலே நடந்தானும். ஆனால் படிப்பாளி இருக்கிறாரே இவர் காலில் பட்டதை சிந்தித்து உடனே நின்று அதை கை விரலால் தொட்டு ஆராய்ச்சி செய்து பிசுபிசுப்பாக இருக்கிறதே இது என்ன? என்று மூக்கில் வைத்துப் பார்த்து ஓகோ! இது மலம் என்று தீர்மானித்து அந்த மூன்று இடத்தையும் அலம்பச் சென்றானும். இது போலத்தான் தற்காலமும் பல பட்டம் பெற்ற படிப்புகளால் உதவாக்கறை அற்ப நோய்களுக்கெல்லாம் அந்த ஆராய்ச்சி; இந்த பரிசோதனை என்று நோயைக் கலையாகவே வளர்த்து பணம் செலவு செய்து பெருமை படுகின்றனர்.

சேராங்கொட்டை விஷத்தால் பாட்க்கப்பட்டவர்கள் முன் கூறியபடி சொல்லி அழாவிட்டாலும் "புங்கண்ணா; புளியண்ணா!

என்போல் உனக்கு பேசும்சக்தியிருப்பின் குறையெல்லாம்சொல்லி அழுவேன்" பேசும் சக்தி படைத்த மனிதர்கள் எல்லாம் உங்களை போல மரமண்டைகளாகி நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களை மறந்து மிலேச்ச மருத்துவமான அந்நிய மருந்துகளில் மோகம் கொண்டு விட்டார்கள். சிறிது நேரம் உன் காற்றுவது என்மீது பட கருணை செய்" என்று நினைத்துக்கொண்டு அங்கு இளைப்பாறுவதால் சேராங்கொட்டையின் தீக்குணம் யாவும் முறியும். ஆனாலும் இம் மரங்களைக் கட்டித் தழுவுவதால் உடம்பின் உள்ளும் சர்மத்திலும் உண்டான விஷபூரிதம் விரைவில் குணமாகும் என்பதை காந்த மூலி என்ற "தொட்டால் சிணுங்கி" யைப் படித்த வாசக அன்பர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

பூவின் பயன்

புங்கம்பூ, புளியம்பூ, பூண்டு, சீரகம், நன்னாரி வேர், வெட்பாலையரிசி, வசம்பு ஆகியவைகள் வகைக்கு 1 பலம் சுத்தம்செய்து இடித்து அரை படி பசும்பாலில் வைக்கவும். அத்துடன் எள்நெய் ஒரு படியும் சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர்சுண்ட காய்ந்து வரும் சமயம் பக்குவ பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இதை தினம் ஒருவேளை அரை முதல் ஒரு தேக்கரண்டி விதம் உள்ளுக்கு கொடுத்து பத்தியமுடனிருக்க பதினெட்டுவித கரப்பான் சர்ம நோய்களும் விலகும். வடிகட்டிய திப்பிகளை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து மேலுக்கும் தடவிவர ரணம்ஆறி சர்மம் தூய்மையாகும்.

சர்க்கரை வியாதி (டயாபடீஸ்) நீங்க

முந்திய கட்டுரை சிலவற்றில் இந்தவியாதிக்கு பலமுறைகளை குறிப்பிட்டது நினைவிருக்கலாம். இதுபோல் புங்கம் பூவும் மதுமேக நோயாளிக்கு மிகச் சிறப்புடையதாகும். நாள்தோறும் இன்சுலின் மருந்தை ஏற்றிக்கொண்டு உடம்பெல்லாம் பொத்தல் செய்து நரக வேதனை அனுபவிக்கும் நோயாளிகள் உடம்பில் மருந்தை ஊசி மூலம் ஏற்றிக்கொள்ளாமலே வாய்மூலம் இந்த எளிய மூலிகையின் பூவை கீழ்கண்ட முறைப்படி சாப்பிட்டுவர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும். முறை விபரம் :—புங்கம்பூவை மண், கல், தூசி இல்லாமல் 1 படி அளவு சேகரித்து எடுத்து ஒரு இரும்பு வாணலியில் சிறிது

பசுநெய் விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பூவைப் போட்டு முறிய வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு அதை வெய்யிலில் வைத்து இரண்டு மணி நேரம் உலர்ந்த பின்பு நன்றாக தூள்செய்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். அளவு 5 கிராம் காலை மாலை வெந்நீருடன் உண்டு வரவேண்டும். மதுமேக நீரிழிவுகளில் வரும் புண், ரணம், ராஜ பிளவைகள் எல்லாம் ஆறிவிடுவதுடன் சர்க்கரையை குறைத்து எல்லாவிதமான மேக ரோகங்களையும் தடுத்துவிடும். இதை ஒரு மண்டலம், இரண்டு மண்டலம் நோய்க்கு தக்கபடி சாப்பிட்டுவர நோய்கள் விலகுமென்பதில் ஐயமில்லை! ஆனால் புளி, புகை, போகம், வாய்வு பண்டம், காபி, டீ போன்ற வஸ்துக்களை நீக்கி இச்சாபத்தியமாக இருத்தல் அவசியத்திலும் அவசியமாகும்.

காய்

புங்கின் காயை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் மரத்திற்கு தூபதீபம் காட்டி எடுத்து சிறுவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இடுப்பில் கட்டி வைக்க கக்குவான் இருமல் போன்ற கொடிய தொற்றுநோய்கள் அணுகாது. ஆனால் இதை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஒழுக்கமுடன் செய்வதில் நற்பயன் விளையும்.

விதைபருப்பு குழித்தைலம்

புங்க விதைப் பருப்பு அரைபடி, அழிஞ்சில்விதை அரைபடி, முடக்கலைவேர் ஒரு வீசை, சோற்றுக்கற்றாழை வேர் நாலு வீசை ஆக யாவும் பழகிய மண்பாண்டத்திலிட்டு மூடி முறைபடி குழித்தைலம் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு தினமும் ஒருவேளை கடுகளவு சர்க்கரையுடன் உள்ளுக்கு கொடுத்து மேலும் தடவிவர, பாண்டுரோகங்கள் வீக்கம், மேகரோகம் ஆகியவைகள் நீங்கி ஆயுள் விர்த்தியாகி நரை, திரை, மூப்பு வராமல் உடல் உறுதிபெறும்.

வேர்

புங்க வேர், சிற்றாமணக்கு வேர், நற்சங்க வேர் ஆகமூன்றும் வகைக்கு மூன்று தோலா பச்சையாக இடித்துப் போட்டு ஒருதிரி பூண்டு சாறு கால்படி, சிற்றாமணக்கு நெய் ஒருபடி ஒன்றாக கலந்து அதில் கடுகுரோகணி கால் பலம், ஆதிநாராயண வேர் அரை பலம் இடித்துப் போட்டு நாள்தோறும் வெய்யிலில் வைத்து கலக்கிக் கொண்டே வந்து 15-ம் நாள் வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும்.

இதை எல்லாவித சர்மரோகங்களுக்கும் கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, புண் புரைகளுக்கு தினம் ஒருவேளை காலையில் மட்டும் ஒரு தேக்கரண்டி உள்ளுக்கு கொடுத்துவர குணமாகும். திப்பியை அரைத்து மேலே தடவி வருவதால் ரணங்கள் ஆறிப்போகும்.

ஆறாத ரணங்கள், ராஜபிளவைகளுக்கு

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் வடக்குப் பக்கம் போகும் வேரை வாங்கி சீவிஎடுத்து பால் பிழிந்து அந்த பால் அளவு முற்றிய தேங்காய் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்து ஆறாத ரணங்கள் குழிப்புண்கள், தீராத ராஜபிளவைக் கட்டிகள், மற்றும் அழிந்து நாற்றம் அடிக்கும் நாள்பட்ட புரையோடிய புண்கள் இவைகளுக்கு தினமும் மேலே இரண்டு தடவை தடவி வரவும். இப்படி தொடர்ந்து தவறாமல் செய்துவர இவை மீண்டும் வராமல் ஒழியும். வேரை மட்டும் அரைத்து வாதவலிகள், வீக்கங்கள், குடைச்சல் ஆகியவைகளுக்கு மேல்பூசிவர அவை விலகும்.

பாம்புகடி விஷம் நீங்க

புங்கவேர், தும்பைவேர் அல்லது இலை இரண்டையும் சம அளவாக சேர்த்தரைத்து ஒரு சிறிய எலுமிச்சம்பழம் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க சகல பாம்புகடி விஷமும் நீங்கும்.

புங்க மரப் பால்

புங்கன் அடிமரத்திலும் வேரில் இருந்தும் எடுத்து இடிக்க பால் வரும். இந்த பாலுடன் சம அளவு தேங்காய் பால் சேர்த்து உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு குளித்துவர வாதவலிகள், சர்ம ரோகங்கள், தினவு, சொறி, படை புண், புரை யாவும் தீர்ந்து தங்கமயமான சரீரத்தை உடையதாக்கிவிடும். அத்துடன் மேகம் வாயுக்களையும் நீக்கும்.

புங்கம்பால் புண்ணாற்றும் பொல்லாத வாய்வகற்றும்
தங்கம்போல் மெய்யளிக்கும் நான். — (கும்பமுனி)

புங்க நெய்

காயினுள் இருக்கும் விதையைச் சேகரித்து செக்கில் இட்டு ஆட்டி புங்க நெய் தயாரிப்பார்கள். இந்த நெய்யும் மேல்கூறிய

நோய்களை உடையதே. உடம்பில் உள்ள கண்களுக்கு தெரியாத (பாரசைட் ஜெர்ம்) கிருமிகளையும் அழித்து கரப்பான் சொறி சிரங்குகளைப் போக்கி உடலுக்கு அழகும் ஒளியையும் தரவல்லது. இதை மேலே தடவி குளித்து வரலாம்.

முக்கூட்டு விதையின் நெய்

புங்கம் நெய், சிற்றாமணக்கு நெய், வேம்பு நெய் இவைகள் வகைக்கு அரைபடி ஒன்றாக்கி அதில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் திப்பிலி ஓமம், கிராம்பு, சதகுப்பை, வசம்பு, பெருங்காயம், பூண்டு, சித்திர மூலம், கடுகுரோகணி என்ற கடைச்சரக்குகளை வாங்கி சுத்தம் செய்து புளித்தமோர் விட்டு தனித்தனியாக மைபோல அரைத்து மேற்படி எண்ணெகளோடு கலக்கி நன்றாக மெழுகுபதம் வரும் வரையில் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலையில் ஒருவேளை ஒரே தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு இச்சாபத்திய முடனிருக்க மேகரோகம், வாதரோகம் சகலவித சர்மநோய்களும் உடலைவிட்டு அகன்று போகும். வடிகட்டிய திப்பியை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து உடம்பின்மேல் காணும் தேமல், சொறி, படைதினவுகளுக்கு போட்டுவர சர்மம்பட்டுபோன்று மிருதுவாகும்.

புங்கமரம் புழு பூச்சிகளான கிருமிகளை ஒழித்துக் கட்டுவதில் பரம எதிரியாக இருந்தபோதிலும் தன்னை நாடிவரும் விஷப்பூச்சிகள் பாம்புகள் மனிதர்கள் வரை அபயம் தந்து உஷ்ணத்தை தணிக்கிறது. இது போல தன்னை நாடி வீடுதேடி வரும் பகைவர்களுக்கும் அன்புகாட்டி இன் முகத்துடன் வரவேற்று அவர் குறைகளைப் போக்கும் நற்பண்புடைய பெரியார்கள் நம் நாட்டில் தான் அதிகம் என்பதை நாம் பெருமையுடன் சொல்லலாம். இப்பெரியார்களும் புங்க மரத்திற்கு ஒப்பானவர்களே என்பதும் மிகையல்லவே!

அரைக் கீரை

இயற்கை அன்னையின் அருளால் மூலிகை வளம் நிறைந்தது நம்நாடு. நமது நாட்டில் விளையும் உணவுப் பண்டங்கட்கு அளவே கிடையாது. அதனால் பஞ்சமே வராது. நாமாகவே ஏட்டிக்கு போட்டி செய்து பஞ்சத்தை வலுவில் உண்டாக்கிக் கொண்டுவிடுவதான் பஞ்சம்! இப்போதெல்லாம் கீரை இனங்களைக் காண்பது அரிதாகிவிட்டது. முன்பெல்லாம் அங்காடி கூடைகளில் கீரைகளை நிறைய அடுக்கிவைத்துக்கொண்டு அரைக் ....கீரெ ....மொளக்கீ ....ரெ ....அவுத்திக் ....கீரை ....கலவாங்கீ ....ரெய்! என்று தெருத் தெருவாக விற்பனை செய்துவரும் கிராம மக்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இவர்கள் அன்றாட பிழைப்பிற்காக செய்யும் இப்பணியில் இவர்களுக்கு நற்பயன் கிடைக்குமென்பதில் ஐயமில்லை!

உண்மையில் இந்த கீரையினங்களில் உள்ள அற்புத சக்திகளை அறிந்தவர்கள் அங்காடி கூடைகளை அதிரடிக்கமாட்டார்கள். அலக்ஷியமாக காசை விசி பலதடவை "இன்னும் கொஞ்சம் கீரை போடு" என்று சொல்லும் பிச்சைக்காரத்தனத்தை காட்டும்போது "சும்மா இருங்கம்மா! எம்மாம் பணம் போட்டாலும் வவுத்துக்கு பத்தாத காலம், இந்த காசுக்கு மதிப்பில்லாத போச்சு, எங்கம்மா கீரை வித்தப்போ கூடெ நெறய கீரைய கொண்டு போனு, அரிசிய போட்டு கீரை வாங்குவாங்க. பாதி கூடெக்கி மேலே அரிசியை கொண்டாந்து வவுறு நெறய சாப்பிடுவோம்! இதுக்கு மேலே போயி கிழுவீலே நின்னு அரிசி கெடைக்குதோ?... இல்லியோ? சித்தே கடிய அனுப்புங்கம்மா" என்று கெஞ்சும்போது கருணை உள்ளம் படைத்தோர் கசிந்துருகத்தான் செய்வார்கள்.

உணவுப் பண்டங்களில் கீரைவகைகள் அதிமுக்கியமானது. கீரை வகையில்லாமல் உணவு எடுப்பது சத்து நிறைவுள்ளதாகாது சோற்றை நிறைய சாப்பிடுபவர்களைப் பார்த்து "வெறும் சோற்றுப்

பிண்டம். ஒன்றுக்கும் உதவாத சரீரம்" என்று சொல்வதுண்டு அல்லவா? சத்து நிறைந்த கீரைகளில் சிறந்தது அரைக்கீரை! இந்த கீரை தெரியாதவர்களே கிடையாது. ஆனால் இதை உண்பவர்களை விரல் விட்டு எண்ணிவிடலாம். இதன் இலை மேல்புறம் பசுமை நிறமும் அடிபாகம் லேசாக சிவந்தும் காணும்.

குணமும் பயனும்

கீரையும், விதையும் நற்பயன் கொண்டது. சலதோடம் சீதள சுரம், சன்னி குளிர் சுரம், வாத சுரங்கள், சன்னிபாத சுரம் கப சுரங்கள், சளி, இருமல் ஆகியவைகளை அரைக்கீரை போக்கும் குணமுடையது. உடலை உஷ்ணம் செய்து சப்த தாதுக்களையும் போஷிக்கும். குறிப்பாக சுக்கில தாதுவை வலுப்படுத்தி உடல் பலத்தை பெருக்குவதில் தூதுவளைக்கு நிகரானது. உடலில் தங்கும் வாய்வு வாதநீர்களை போக்குவதில் முருங்கை கீரைக்கு சமமானது. பொதுவாக பலஹீனப்பட்டு நோயால் தளர்ந்த உடலுக்கு மிகவும் நற்பயன் தரும். அரைக்கீரையை நாள்தோறும் சாப்பிட சரீரத்திற்கு வலுவையும் வனப்பையும் உண்டுபண்ணும்.

அரைக்கீரை எந்தவிதமான நோயாளிக்கும் உணவாகக் கொள்ள ஏற்றது. ஒருசிலர் இதனை சூடு செய்துவிடுகிறது என்று தள்ளிவிடுகின்றனர். இது தவறான கருத்தாகும். கீரைவகைகள் யாதாயினும் சரி அவைகளை சிறிது நெய் விட்டு வதக்கி பின்பு உணவுடன் பொரியல், கடையல், துவையல், குழம்பு போன்றவைகளாக்கி உணவுடன் கலந்து உண்டுவர சூடு செய்யாமல் நற்பலன் தரும். இந்த அரைக்கீரையை நாள் தவறாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலுங் கூட கெடுதல் ஒன்றும் உண்டாகாது. தினந்தோறும் உண்ணும் கீரையில் அரைக்கீரை முதன்மையான ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. பிரசவம் ஆன தாய்மார்களுக்கு முதன் முதலாக கொடுப்பது அரைக்கீரை சேர்த்த உணவுதான். இக்கீரையின் ரகசியம் தெரிந்து வைத்த நாட்டு மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு மருந்தைக் கொடுத்து "இன்றைக்கு அரைக்கீரையை கடைந்துக் கொண்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பிடு" என்று பத்தியத்தை லகுவாக சொல்லி விடுவார்கள். மருந்து கால்பங்கு குணம் செய்தால் இந்த பத்தியம் முக்கால் பங்கு வேலைசெய்து நோயை குணப்படுத்திவிடும்.

அரைக்கீரையுடன் பருப்பு, உலர்ந்த மிளகாய் இரண்டு கிள்ளிப்போட்டு தாளித்து அவியலாக செய்து சாப்பிட சளி, இருமல், கப ஜுரம் போன்ற நுரையீரல் சுரம் விலகும். இத்துடன் வெங்காயமும் சேர்த்து பொரியலாக செய்து சாப்பிட்டுவர சலதோடம், சன்னிபாதசுரம், குளிர்சுரம் முதலியவைகளுக்கு ஏற்றது. பித்த கப சுரம், பசியின்மை, வாய் ருசியற்றுப் போதல் ஆகியன தீர பழம்புளியுடன் சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. வாதம், வாய்வு, உடல் வலிகள் முதலியவைகளுக்கு பூண்டு மிளகு சேர்த்து குழம்பு, கடையல் போன்றவைகளாகவும் உணவுடன் சாப்பிடுவது நம் நாட்டுப் பழக்கவழக்கங்களே!

நாள்பட்ட நோய்களையும் இந்த அரைக்கீரையின் மூலமாகவே சிறுக சிறுக குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். கழுத்து நரம்பு வலித்தல், சன்னி தலைவலி, மண்டைப்பீனிச நரம்பு வலி ஆகியவைகளும், மாதவிடாய் காலமறியாமல் நேர்ந்த சேர்க்கையால் வரும் கெடுதிகள் (சூதக சன்னி) இவைகளை எல்லாம் கூட இந்த அரைக்கீரை உணவின் மூலமாகவே தடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்த கீரையை காலையிலும் பகலிலும் மட்டும் உணவுடன்கொள்ள வேண்டும். இரவில் ஒருநாளும் கீரைவகைகளை உண்ணக்கூடாது. அத்துடன் நெய் சேர்த்துதான் சாப்பிடவேண்டும். அப்படி நெய் வசதி இல்லையே! என்றால் நல்லெண்ணெயாவது கலப்படமில்லாததை தாராளமாக விட்டு சாப்பிடுதல் நன்மை பயக்கும்.

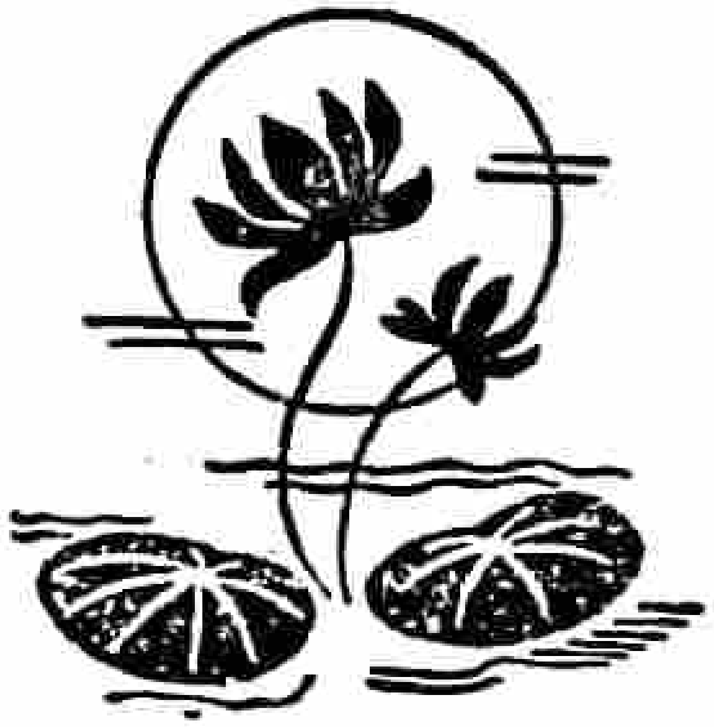
ஜீவ சக்தியை பெருக்கும் கீரை

ஓயாது சிற்றின்பம் அனுபவித்தவர்கள் வாலிபத்தில் சக்தியை பாழாக்கிக் கொண்டவர்கள் மற்றும் சீதோஷ்ண காலமாறுதல்களால் மட்டரகமான ஆபாசக்காட்சிகளில் கண்களையும் கருத்தையும் பறிகொடுத்த அன்பர்கள் ஆகியோர்களுக்கு எல்லாம் இந்த அரைக்கீரை ஓர் சக்திவாய்ந்த நண்பன் என்றால் மிகையாகாது! "குறித்த நேரம் தவறாமல் இருக்க விளம்பரம் செய்து விமானத்திலே பறந்து வரும் டாக்டர்களையும், வைத்தியர்களையும்" நம்பி பணத்தை வீண் விரயம் செய்த நண்பர்கள் கூட இந்த அரைக்கீரையை தாராளமாக நம்பி தொடர்ந்து சாப்பிட குணமுண்டு. இக் கீரையின் இயற்கை சக்தி மெதுவாக உடம்பில் ஊறி படிய பலம் மீண்டும் பெற பொறுமைதான் வேண்டும். (ஊசி மருந்து

களைக் கூட 100 கிராம், 200 கிராம் என்று தினந்தோறும் போட்டுக் கொள்வதில்லையா?) இழந்த பலத்தை அரைக்கீரையால் பெறமுடியும். அற்பமென்று நினைக்கும் அரைக்கீரையில் இத்தனை சக்தியுள்ளதா என்று மலைத்துப்போகிறீர்களா? ஆமாம் உண்டு தான்! நம் காலத்தில் யாளி என்ற மிருகத்தை பார்த்ததில்லை. யானையை விட பலம் மிகுந்தது. இதன் பலத்தையொத்த சக்தியை ஒரு சில மூலிகைகளில் பெறமுடியும் என்பதை.

"நருந்தாளி நன்முருங்கை தழை தூதுளம் பசலை
வாளி லறுகீரை நெய்வார்த்துண்ணில்—யாளியென
விஞ்லிவார் .. ..வீம்புரைத்த ....
கெஞ்சுவார் ....கேள்".

அகத்தியர் பாடின இந்த பாடலை முழுவதும் பார்த்தால் உணர்ச்சி வசமாகி விடுவார்கள் என்றே சில வார்த்தைகளை விடப்பட்டது. நறுந்தாளி, முருங்கை, தூதுவளை, பசலை, அரைக்கீரை ஆக இவ்வைந்துக்கும் ஜீவசக்தியை பெருக்கும் குணமுள்ளது என்பதனை இதனால் அறியலாம்.



மூலிகை மணி வாசக அன்பர்கள் கவனத்திற்கு!

கடந்த நவம்பர் 15-ந் தேதி முதல் நமது மூலிகை மணி மருத்துவ மனை 15-படுக்கைகளுடன் இயங்க ஆரம்பித்து உள்ளது. இதில் வெளியூர்களிலிருந்து வருவோர் வெளியே எங்கும் தங்கவேண்டிய அவசியமில்லை. வேலூர் வந்ததும் தொலைபேசி எண்: 726, அல்லது 1236 எண்களில் ஏதாவது ஒன்றினைக் கேட்டு வந்த விபரத்தை தெரிவித்து விட்டால் தங்க வசதியும் கொடுத்து தக்க ஏற்பாடுகளும் செய்து தரப்படும் என்பதனை மகிழ்ச்சியுடன் அறிவிக்கிறோம்.

தீராத நாள்பட்ட, நோயாளிகள் தக்க துணையுடனும் சமையல் செய்ய ஒரு சில பாத்திரங்களுடனும் வருவது மிக்க நல்லது.

இன்னணம்,

மேலாளர், மூலிகை மணி.

4, சாதுகார மடம் 2-வது தெரு, சலவன்பேட்டை,
வேலூர். (வ. ஆ. மா.)

உ

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

23. பராசக்தி

இதன் வழக்குப் பெயர் வேப்பமரம். வேறு பெயர்கள் :— வேம்பு, வாதாரி, பிசுமந்தம், நாதம், தித்தை, அரிட்டம் என்பன. ஆங்கிலத்தில் : Azadirachata, Indica, Margosoa Tree. தெலுங்கு : வேப்ப மானு, மலையாளம் : வேப்பா, சமஸ்கிருதம் : நிம்பா, இந்தி : நிம்மா, கன்னடம் : பிவைஞ.

உபயோகம் : இலை, காய், பூ, வேர், பட்டை, கொழுந்து, வேர்பட்டை, பழம், வித்து.

குணுதிசயம் : மீக்கம் பரப்பி, உஷ்ணமுண்டாக்கி, புழுக்கொல்லி, கிருமிநாசினி, முறை வெப்பமகற்றி, வீக்கம் கரைச்சி,

தீரும் நோய்கள் : சர்வபூதப் பிரேத பைசாச தோஷங்கள் விலகும். மனப்பிணி, கவலை போக்கும். சுகாதாரக் கெடுதி, சித்த சுவாதீனம் தீரும். சகலவித அம்மை சுரங்கள். விஷ சுரங்கள், கொப்புளம், சொறி, சிரங்கு, குஷ்டரோகம், நாள்பட்ட விஷபேதிகள், சர்க்கரைவியாதி விஷக்கட்டிகள் ஆகியவைகளும். ஆருத ரணம், பழுத்து உடையாத கட்டிகள், வீக்கங்கள் தீரும். வயிற்றிலுள்ள நாக்குப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு, மற்றும் கீரைப்பூச்சிகள் சாகும். மார்ச்சளி, கபரோகம், புட்டாளம்மை, (பொன்னுக்கு வீங்கி) குமட்டல், மூர்ச்சை, பெரியஏப்பம், ஆகிய

வைகளுக்கு சிறந்தது. 100 வருடம் சென்ற வேப்ப மரத்தின் சமூலத்தால் நரை திரை மாறும். உடல் வலுக்கும் காயகல்பமாகும்.

24. எம்பெருமான் பச்சரிசி

இதன் வழக்குப் பெயர் அம்மான்பச்சரிசி. இதன் வேறு பெயர்கள் : சித்திரப்பாலாடை. ஆங்கிலம் : Euphorbia Peilufera, Australian Asthama Weed தெலுங்கு : ரெட்டிவாரி நானுபாலு, மலையாளம் : செறு சீரா, நிலபாலா, சமஸ்கிருதம் : ஷிரினி, இந்தி : டுதி, கன்னடம் : அக்கி கிடா.

உபயோகம் : வேர், இலை, காம்பு, சமூலம்.

குணுதிசயம் : மலம் இளக்கி, சங்கோசனகாரி, துவர்ப்பி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, நுட்புழுக்கொல்லி.

தீரும் நோய்கள் : மேகவெட்டை, நமைச்சல், வாய், உதடு, கால் வெடிப்புகள், மலச்சிக்கல், உடம்பில் காணும் சிவப்பு கருப்பு வெண்மை ஆகி தோன்றும் மிருதுவான அல்லது சொற சொறப்புடைய மருக்களை நீக்கும். நின்றுபோன தாய்ப்பால் சுரக்கச் செய்யும்.

25. வன்னி

இதன் வழக்குப் பெயர் வன்னி மரம் இதன் வேறு பெயர்கள் : நெருப்பு, தகனம். ஆங்கிலம் : Prosopis Spicigera. தெலுங்கு : ஜம்மி, மலையாளம், கன்னடம் : வன்னி, சமஸ்கிருதம் : சமி, இந்தி : சிக்கூரா, உருது : மாஹின்.

உபயோகம் : மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை.

குணதிசயம்: நச்சரி, விஷநாசினி, உள்ளழலாற்றி, வெப்பம் உண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்: சீதள ரோகம், வாதசன்னி, திரிதோஷம், சற்ப விடம், சொறி சிரங்கு, உள்ரணம், அஜீரணம், மந்தம், அஜீரணபேதி ஆகியன.

குறிப்பு: சனிபகவானின் பிரிய மூலிகை, இந்துக்களின் தெய்வார்ச்சனைக்குரிய மூலிகை.

26. பிரம்ம பத்ரம்

வழக்குப் பெயர் புகையிலை. வேறு பெயர்கள்: காளுநந்தி, பிரம்மம், பிரம்மபத்ரி. ஆங்கிலம்: Nicotiana Tabaccum. Tobacco. தெலுங்கு: பொஹாக்கு மலையாளம்: பொகலா, புக்இயாலா, சமஸ்கிருதம்: தம்ரகுடா, கன்னடம்: ஹோகுசோப்பு, அராபி: தான்பாக், இந்தி: நமாக்கு, பார்சியா: தன்பாக்கு.

உபயோகம்: இலை

குணதிசயம்: நச்சரி, வாந்தியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, இசிவகற்றி, கபாலசீர் போக்கி, உமிழ்நீர் பெருக்கி, மலமிளக்கி, அழுகலகற்றி, தாதுவெப்பகற்றி, மூர்ச்சையுண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்: கட்டிகள், வீக்கங்கள், இசிவு, இருமல், சுவாசகாசம், நீரடைப்பு, மலப்பந்தம், பழுத்துடையாத கட்டிகள், பாம்புகடி விடம், ஜலதோஷம் ஆகியன.

27. நாயுருவி

வழக்குப் பெயர்: நாயுறைஞ்சி, நாய்க்குருவி. வேறு பெயர்கள்: மாமுனி, சேகரி, கேசரிகம், செகரிகம், சகரிகம், கொட்டாவி, கிருஷ்ணபன்னி, நாய்க்கு உருவி, நாய் குருவி, சுவானம், சிறுகடலாடி, கரமஞ்சரி, கதிரி, சனம், சிக்கிசிரம், காஞ்சரி. ஆங்கிலம்: Achyranthes Aspera தெலுங்கு: உத்தரேணி, மலையாளம்: கடலாடி, சமஸ்கிருதம்: அபமார்கா, இந்தி: சிர்சிரா, கன்னடம்: உத்தராணி.

உபயோகம்: வேர், இலை, காம்பு, சமூலம்.

குணதிசயம்: சிறுநீர் பெருக்கி, பசியகற்றி, உடல் தேற்றி, துவர்ப்பி, முறைவெப்பமகற்றி.

தீரும் நோய்கள்: அதிக பசியைப் போக்கும். வேர் வங்கத்தைச் செந்தூரமாக்கும். இலை ரத்தமூலம், கபம், பேதி, வெள்ளை ஒழுக்கு, வியர்வை ஆகியவைகளுக்கும், சமூலச் சாம்பல் வீக்கம், பாண்டுகாமாலை, வயிற்றுநோய், மாதாந்திர உதிரச்சிக்கல், நாய்க்கடி, அற்பச் சிறுகடி விஷங்கள், குன்மம், சர்மச்சொறி, அரையாப்பு, கொறுக்குப்புண் முதலியவைகள் தீரும்.

28. மஞ்ச நீராட்டு

வழக்குப் பெயர்: நுணமரம், மஞ்சணத்தி, தணக்கு, நுணவு, மஞ்சணுத்தி. ஆங்கிலம்: Morinda Citrifolia Indian Mulberry. தெலுங்கு: மட்டி செட்டு, மலையாளம்: கடப்பிலாவா, சமஸ்கிருதம்: அச்சுகா, கன்னடம்: தகாட்டி மரா, இந்தி: அச்சி.

உபயோகம்: இலை, காய், பட்டை, வேர்.

குணதிசயம்: வெப்பமகற்றி, உரமாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, பெருமலம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள் : குழந்தைகளின் சகல வியாதிகட்கும் மற்ற மூலிகைகளுடன் சேர்த்துக்கொடுக்க வல்லது. சூட்டை தணிக்க, குளிர்ச்சியையும் நீக்கவும் வல்லது. வயிற்றுக் கோளாறுகள், வீக்கங்கள், கல்லீரல் மண்ணீரல் கோளாறுகள், தந்த ரோகங்கள் வெண்குட்ட வியாதிகள் மற்றும் எண்ணெஸ்னை தைல வர்க்கங்களின் உபசரக்காகவும் பயன்படும். மேலும் காவிக்கலர் சாயம் துணிகளுக்கு ஏற்ற இதன் பட்டையும் உபயோகமாகும் பட்டையால் மலத்தை வெளித் தள்ளவும் பயன்படும்.

29. உன்மத்தம்

வழக்குப் பெயர் : ஊமத்தை, ஊமத்தன், ஆங்கிலம்: Datura Alba-Thorn Apple. தெலுங்கு : உம்மெத்தா, மலையாளம் : உம்மத்தம், சமஸ்கிருதம் : தாத்தூரா.

உபயோகம் : இலை, பூ, காய், விதை.

குணதிசயம் : மூர்ச்சையுண்டாக்கி, இசிவகற்றி, துயரடக்கி, வாந்தியுண்டாக்கி, இரணமாற்றி, நஞ்சுண்டாக்கி, நச்சு விஷம் போக்கி.

வெளிப்பிரயோக முறைகள் மட்டும் : இலைகளை வதக்கி கட்ட ஒற்றடம் கொடுக்க வீக்கம், வலிகள், கட்டிகள் ஆகியவைகள் மறையும். இலைச்சாற்றை பிழிந்து எண்ணெயுடன் காய்ச்சி காது நோய் வலிகளுக்கு விடலாம். மேக ரணம் புண் புரைகளுக்கு எண்ணெ முறை (பச்சை எண்ணெ) உண்டு. நாய் கடிக்கும் சிகிச்சை செய்யலாம். காயின் இளம்பிஞ்சு புழுவெட்டு ரோமம் உதிர்ந்த இடங்களில் தேய்க்க புதிய ரோமம் முளைக்கும். ஆஸ்துமாவுக்கு அற்புத நிவாரணமுண்டு. கட்டுரையில் விளக்கம் காண்க.

30. நாவல்

வழக்குப் பெயர் : நாவல் மரம், நாக மரம், இதர பெயர்கள் : சுரபிபத்திரை, சாம்பல், சாட்டுவலம், சாதவம் நம்புசம்பு. ஆருகதம். ஆங்கிலம் : Eugenia Jambolana தெலுங்கு : நேரேடு, மலையாளம் : நவ்வல், சமஸ்கிருதம்: ஜம்பு, கன்னடம் : நேராலு, இந்தி : ஜாமன், அரபிக் : ஜம்மூன்.

உபயோகம் : (சமூலம்) வேர், மரப்பட்டை, காய், பிஞ்சு, இலை, பழம் ஆகியன.

குணதிசயம் : காய், பட்டை, கொட்டை, வேர் இலை துவர்ப்பி சிறுநீர் குறைபட பெருக்கி, வறட்சியகற்றி, உரமாக்கி, பழம் பசித்தூண்டி, சிறுநீர் மிகைபட பெருக்கி, துவர்ப்பி

தீரும் நோய்கள் : பேதி, உஷ்ண பேதி, சீதபேதி, ரத்த பேதி, இலையால் குழந்தைகளின் சகல தோஷமும் விலகும். (பூதப் பிரேதப் பைசாச தோஷங்கள்) நீரானமலம் கட்டும் கொட்டை சர்க்கரை வியாதிக்கு (டையாபிடீஸ்) மிகவும் ஏற்றதொரு மருந்து. நீர் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கும், பேதியால் குடல் வலுவிழந்தவர்களுக்கும் பழம் நல்ல பயன் தரும். புராண வரலாற்று மகிமை பெற்றது.

31. இருகுரங்கின் கை

வழக்குப் பெயர் : முசுமுசுக்கை, மொசுமொசுக்கை. இதர பெயர் : அமிலேயம், மாமூலி, ஓரி. ஆங்கிலம் : Bryonia Scabra, தெலுங்கு : முசமுசக்காயா, இந்தி : சமஸ்கிருதம் கன்னடம் ஆகிய மொழிகளில் முஸ்மூஸா.

உபயோகம் : இலை, வேர், காய், பழம்.

குணுதிசயம் : கோழையகற்றி, துவர்ப்பி. மாந்திரீகஉச்சாடனம் சளி இளக்கி. உடல் உறுமாக்கி, துவர்ப்பி, கோழையகற்றி நுரையீரல் நோயகற்றி

தீரும் நோய்கள் : தீராத க்ஷயம். ஆஸ்துமா, இளைப்பு, ஓயாத இருமல், சுவாச சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும், மார்பு வலி நோய், பாம்புகடி விஷம், வாந்தி குமட்டல், ரத்தா திக்கம், பித்தாதிக்கம். இறுகிய கோழை மார்ச்சளி, காசநோய், கண்புகைச்சல், பார்வை மங்கல் ஆகியன.

32. மிளகாய்

வழக்குப் பெயர் : மிளகாய், முளகாய், ஆங்கிலம் : Capsicum Red Pepper. Chillies தெலுங்கு : மிரப்ப காயா, மலையாளம் : வத்தல் மிளகா. சமஸ்கிருதம் ; கரட்டுவிரா. இந்தி : காச்மிர்ச்சி, அரபி : லால்மிர்ச்சி, கன்னடம் : மீணுசிங்காய் கெம்பு.

உபயோகம் : காய். இலை, பழம்.

குணுதிசயம் : இருதய வெப்பமுண்டாக்கி, எரிச்சலுண்டாக்கி, நமைப்புண்டாக்கி, வெப்பத்தணலாக்கி, பசித்தூண்டி, உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் : காலராவுக்கு கைகண்டது, குதிக்காளான் சீழ் கொண்ட புண் புரைகள், பசியாமந்தம், கண்திருஷ்டி கழிக்க, (எரிஎண்ணை) சாந்திபரிகாரம், மிளகாய் இலைச் சாற்றில் மலமிளக்கும் சக்தி உள்ளது. முறை விபரம் கட்டுரையில் காண்க. எண்ணை ஸ்ருனத்திற்கும் உகந்தது.

33. சரஸ்வதி

வழக்குப் பெயர் : வல்லாரை, இதர பெயர்கள் : சண்டகி, பிண்டரி, யோசனவல்லி. ஆங்கிலம் : Hydrocotyle Asiatica Indian Pennywort. தெலுங்கு : சரஸ் வதி ஆகூ, போகுடு செட்டு மண்டூகோ. மலையாளம் : குடகம், சமஸ்கிருதம் : பிரம்மி, கன்னடம் : ஒண்டலாகி, அரபு : அர்த்தானிய-இ-இன்டி, இந்தி : கூலாகுடி.

உபயோகம் : இலை, சமூலம்.

குணுதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உரமாக்கி, உடல் தேற்றி, ஞானந்திர தூய்மை யாக்கி, வீக்கம் கரைச்சி.

தீரும் நோய்கள் : வாதநீர் போக்கும், குட்டம், நெறிகட்டிகள், குரல் கம்மல் (தொண்டை கட்டு), கபம், யானைக்கால், விரைவாதம், அரையாப்பு, கண்டமாலை. குட்டம், வீக்கங்கள், ஞாபக சக்தியின்மை, மூத்திர துவார அரிச்சல் கட்டிகள், மாதர் ருதுக்கோளாறுகள், சிறப்பாக குழந்தை வியாதிகட்கும் ஏற்றது.

34. கானக்குதிரை

வழக்குப் பெயர் : மாமரம். இதர பெயர்கள் : எகின், சிஞ்சம், ஆமிரம், ஆம்பீரம், சேகரம், சூதம், கொக்கு சேதாரம், மாழை, மாந்தி. ஆங்கிலம் : Mangifera Indica, Mango Tree. தெலுங்கு : மாமிடி செட்டு. மலையாளம் : மவ்வா, கன்னடம் : மாவிணுமாவு. சமஸ்கிருதம் : அம்ராவிருக்ஷா. இந்தி : அம்காபரி.

உபயோகம் : இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், வித்து. மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை, பிசின்.

குணதிசயம்: துவர்ப்பி, பசித்தூண்டி, உள்ளழலாற்றி, வெப்ப முண்டாக்கி, மலமிளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உரமாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, புழுக்கொல்லி, உடலுரமாக்கி, உஷ்ணமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்: சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்றுகடுப்பு, நீரிழிவு கொசுக்கடிகளுக்கு, குரல்கம்மல், ரத்தமூலம், மூலச்சூடு, பிரம்மஹத்தி தோஷம், பசியின்மை, வாய் நீரூறல், குமட்டல், வாந்தி, மேகரோகம், வெள்ளை நீரொழுக்கு, பித்த வெடிப்புகள் ஆகியன.

35. பொற்கொடி

வழக்குப் பெயர்: மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, பொற்றலைப்பாவை. இதர பெயர்கள்: கையாந்தகரை, கரிப்பான், கையான் தேகராஜம், கைவீசி இலை, கைகேசி, கரசலாங்கண்ணி, கரிசாலை, கரியசாலை. ஆங்கிலம்: Eclipta Alba. தெலுங்கு: குண்டகாலி ஜெரு, மலையாளம்: கஞ்சுண்ணி, சமஸ்கிருதம்: பிருங்கராஜ், கேசராஞ்சா; அரபு: ராடிம்-இல்-பிண்ட், இந்தி: பங்கரா, கன்னடம்: காடிஜ்காரிகி.

உபயோகம்: வேர், இலை, சமூலம்.

குணதிசயம்: உடல்தேற்றி, உரமாக்கி, ஈரல் தேற்றி, வீக்கமுருக்கி, நீர்மலம்போக்கி, வாந்தியுண்டாக்கி, ரத்தசுத்திகாரி, பித்தசமனி.

தீரும் நோய்கள்: கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் வீக்கங்கள், நாள்பட்ட காமாலை, ரத்தசோகை, பித்த பாண்டு, கண்ணீர்குளுவான், மகோதரம், குன்மம், ஊதுகாமாலை, கண் ரோகம், குட்டரோகம், பாம்புகடி விஷம், பலஹீனம், இருமல், சளி, காசம், குரல்கம்மல், ஆஸ்துமா இரைப்பு, [illegible] உதிரல் ஆகியவைகளுக்கு.

36. காணும் வாழை

வழக்குப் பெயர்: காணுஞ்செடி, காணு, காணுங்கொடி. ஆங்கிலம்: Cammelina Benghalensis.

உபயோகம்: சமூலம்.

குணதிசயம்: துவர்ப்பி, வெப்பமகற்றி, காமம்பெருக்கி, தாது வெப்பமகற்றி.

தீரும் நோய்கள்: சகலவித சுரங்கள், பேதிகள், ரத்தபேதி, பெரும்பாடு உதிரப்போக்கு தாதுக்ஷீணம், பலஹீனம், முலைக்காம்பு ரணம், குழிப்புண், வெள்ளை ஒழுக்கு, படுக்கைப் புண்கள் ஆகியன.

37. ஓரிதழ் தாமரை

வேறு பெயர்கள்: ரத்னபுருஷ், சூரியகாந்தம். ஆங்கிலம்: Viola Suffruticosa. தெலுங்கு: புருஷரத்ன சமஸ்கிருதம்: சூரியகாந்தி, இந்தி; அரபு: ரத்தன்புருஷ்.

உபயோகம்: சமூலம் (இலை, பூ, காய், வேர்)

குணதிசயம்: உரமாக்கி, தாது வெப்பகற்றி, நாடி நரம்பு உரமாக்கி, காமம் பெருக்கி, தாது பெருக்கி, தூய்மையாக்கி, பலகாரி.

தீரும் நோய்கள்: சீதளரோகம், நபும்சகம், வீர்யமின்மை, சோம்பல், மூத்திரதாரை அழற்சி, சீதபேதி, வெட்டைச் சூடு, மேகவாத தொந்தம், சுக்கில தாது குற்றங்கள் ஆகியன.

39. புங்கமரம்

வேறு பெயர்கள்: புன்கு, கரஞ்சகம், பூந்தி, கரஞ்சம் ஆங்கிலம்: Pongamia Glabra, Indian Beech

தெலுங்கு : கலுங்கா, மலையாளம் : புங்கா, இந்தி : கோரங்கு, சமஸ்கிருதம், கன்னடம் : ஹாங்கெ கெட்டா.

உபயோகம் : இலை, பூ, வேர், வேர்பட்டை, மரப்பட்டை, எண்ணெ.

குணதிசயம் : நுண்புழுக்கொல்லி, தூக்குணிப் புழுவகற்றி, துவர்ப்பி, உடல் தேற்றி, விஷம் போக்கி, உஷ்ணமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் : குழந்தையின் மாந்த கண சுரங்கள், பித்த சுரம், சேராங்கொட்டையின் தீக்குண செய்கைகள், கரப்பான், சொறி, சிரங்குகள், சர்க்கரை வியாதி, புண், ரணம், இருமல், கக்குவான்இருமல், மேகரோகம், ஆருதரணம், ராஜபிளவைகள், பாம்புகடி விஷங்கள், சர்ம நோய்கள்.

39. அரைக்கீரை

வேறு பெயர்கள் : அறுகீரை, அறைக்கீரை, ஆங்கிலம் : Amarantus Tristis, தெலுங்கு : கொயாகூரா, கன்னடம் : ஹாரிவ்சாப்பு, மலையாளம் : அரெகீரா, அரபு: மாத்-கீ-பாஜீ.

உபயோகம் : கீரை, விதை.

குணதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி, காமம் பெருக்கி, குளிர்ச்சி போக்கி, பலமாக்கி, தாதுவெப்பகற்றி, நாடி உரமாக்கி, நரம்பு சீதளம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள் : சலதோடம், சீதளசுரம், குளிர்சுரம், நடுக்கு வாத சுரம், பித்த சுரம், கபசுரம், சளி, இருமல், சுக்கில தாது நஷ்டம் பத்திய உணவுக்கு சிறந்தது. சிற்றின்ப உணர்ச்சியற்றுப் போதல், பசியின்மை, அருசி, கழுத்து நரம்பு வலித்தல், சூதக ஜன்னி, தலைவலி, மண்டை வலி, பீனிசம் ஆகியன. ★ (இரண்டாம்பாகம் முற்றும்)

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 1	ரூ 3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 2	3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 3	3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 4	3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 5	3-00
நோயும் மருந்தும் 1&2 பாகம்	3-00
நோயும் மருந்தும் 3&4 பாகம்	2-00
விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்	3-00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்	0-60
மனித உறுப்புகளில் மூலிகைகளின் குணதிசயங்கள்	0-60

தபாலில் பெற விரும்புவோர் ரூ 1-25 புத்தக விலையுடன் சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் அனுப்புக!

மூலிகை மணி வெளியீடு.

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1.

பொருளடக்கம் .

எண் .			பக்கம்
41 .	கூவிளம் (வில்வம்)	...	9
42 .	கட்டுக் கொடி	...	22
43 .	முள்ளங்கி	...	27
44 .	கறிவேம்பு	...	32
45 .	வெங்காயம்	...	39
46 .	அரசு	...	47
47 .	தொட்டால் சிணுங்கி	...	54
48 .	எட்டி மரம்	...	60
49 .	பற்பாடகம்	...	68
50 .	ஆதி நாராயணன் (வாத மடக்கி)	...	74
51 .	பேய்ச் சுரை	...	81
52 .	பூலோக கற்பக விருட்சம் (தென்னை)	...	86
53 .	அகத்தியர்	...	103
54 .	கரப்பான் பூண்டு	...	1 2
55 .	அரிவாள் மணைப் பூண்டு	...	117
56 .	செம்பை	...	120
57 .	கள்ளி முளையான்	...	126
58 .	சுண்டை	...	129
59 .	நித்திய கல்யாணி	...	134
60 .	கஞ்சாங் கோரை	...	140
61 .	கலியான முருக்கன்	...	146
	பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை	...	152

உ
முருகா

கூவிளம் (வில்வம்)

இதென்ன! பெயரே புதியதாக இருக்கிறதே என்று மலைத்து விடாதீர்கள். இந்த கூவிளமும் விளாங்காய்போலதான் காய்க்கும். ஆனால் பழத்தை சுவைத்து தின்ன இயலாது. மேலும் கோயில் ஸ்தலங்களில் இம்மரத்தைக் காணலாம். ஓஹோ! ஒரு வேளை வில்வ மரமாக இருக்குமோ! என்று நினைக்கின்றீர்களா? அதுவேதான்.

வில்வத்தை பற்றி மிகைப்படுத்துவதாக யாரும் நினைக்க வேண்டாம்! மூலிகைகளைப் பற்றி பல ஆண்டுகளாய் சரளமாக எழுதிவந்த அடியேனுக்கு இதைப்பற்றி எழுதும்போது எழுதுகோல் ஓடமறுக்கிறது. மனம் துணிவு கொள்ள மறுக்கிறது. என்றாலும் எங்கும் நிறைந்த ஸ்ரீ முருகப் பெருமானின் சக்தி தான் என்னை எழுதத் தூண்டுகிறது.

இந்த வில்வமரத்தை திருமூலர் என்ற சித்தர் "கூவிளம்" என்று அழைக்கின்றார். செங்குந்தம் என்றால் முருகன், செழுங்குன்றம்; செழுமையான குன்றின் மேல் வளர்பவன் அல்லவா? முருகன். முருகனுக்கு "வில்வப்பிரியா" என்ற சகஸ்ரநாமார்ச்சனையும் உண்டு.

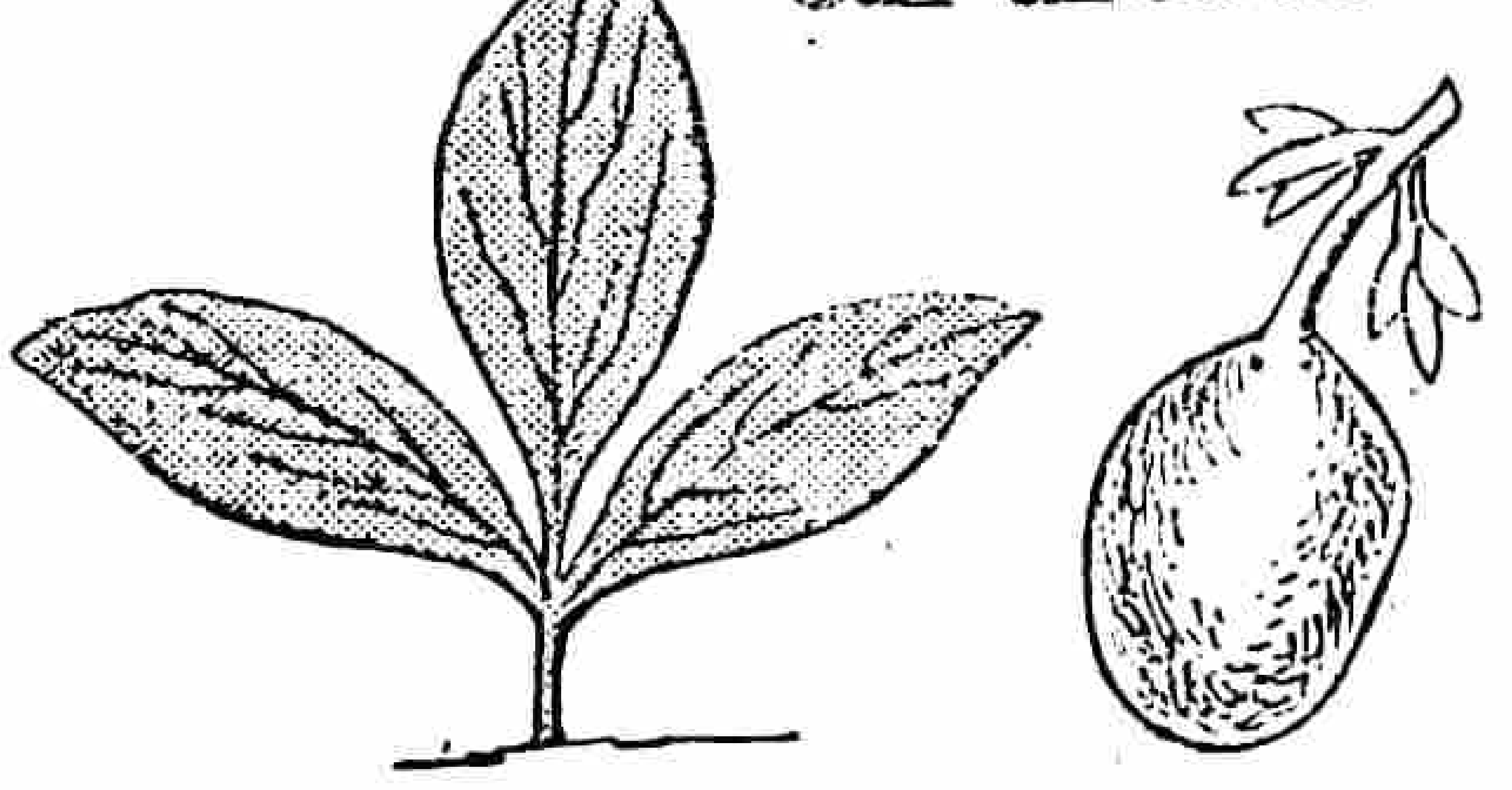
"கூவிளம் இதழிதும்பை கொண்டர்ச்சனை செய்தபேர்க்கு
தேவநாடாளவைக்கும் திருக்கைவேல் செங்குந்தம்துணை"

என்பது செங்குந்தர் சதகத்தின் சாரம். எனவே, வில்வம் முருகனுக்கு பிரியமான பொருள் என்றால் மிகையாகாது. முருகன் சாதி சமயங்களுக்கு எல்லாம் அப்பால் கடந்து நின்று தன்னை நினைப்பவர்களுக்கு அருள் புரிபவர் [illegible] அது போலத்தான் கூவிளம் என்ற வில்வமும், தன்னை அண்

டினவர்களின் வினை தீர்க்கும், பாவம் போக்கும். தூயவனுக்கும் சக்தி கொண்டது. வில்வத்தைப் பற்றிக்கொண்டவர் யாவரேனும் சரி, எம்மதத்தை சார்ந்தவரானாலும் சரி, அவர் புகழ் ஓங்கும். தன்னலமற்று பிறநலத்திற்காக உழைக்கும் அன்பர்களாகி விடுவர் என்பதில் ஐயமே இல்லை. வில்வபத்ரத்தையும், விபூதியையும் கொடுத்து பணத்தையும் லக்ஷக்கணக்கில் திரட்டி சென்னை கோட்டத்து கந்தனுக்கு வெள்ளி ரதம் திருப்பணி செய்துவிட்டார். இது போலவே தணிகை முருகனுக்கும் வெள்ளி ரதம் செய்து அர்ப்பணித்தார் ஒரு அன்பர். (மௌனகுரு சுவாமிகள்) முதன் முதலாக இவர் திருவலம் திரு. விஸ்வநாதர் ஆலயத்துக்கு வந்து தங்கி தன்னை நாடிவரும் அன்பர்களுக்கு எல்லாம் வில்வத்தையும் விபூதியையும் தான் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்.

ஜீவ ஹிம்சையும், கொலையையுமே தொழிலாக கொண்டவர்களும் கூட வில்வத்தைப் பற்றிக்கொள்ள அவர்கள் பாபமெல்லாம் தொலையும். பரோபகாரியாகி விடுவார்கள் என்பதை ஸ்ரீ காளாஸ்திரி ஸ்தல புராணம் என்ற நூலைப் பார்த்தால் தெளிவாகும்.

கூவிளம்-2



வில்வ இலையும், காயும்.

தீக்ஷை மூன்றுவிதம்:-(1) கோழி தன் முட்டைகளை இறகுகளால் அடைகாத்து குஞ்சு பொறிக்கும் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இது ஸ்பரிச தீக்ஷை என்று [illegible]

அது தன்முட்டைகளை திரும்பி பார்க்குமாம். அதன் பார்வை பட்ட முட்டைகள்யாவும் குஞ்சாக பொறியுமாம். இது பார்வை தீக்ஷையாகும். (3) ஆமை எங்கேயாவது மணலில் முட்டையிட்டு சென்று விடுமாம் பிறகு தன்முட்டைகளைப் பற்றி அது நினைக்கும் போது தான் இந்த முட்டைகள் குஞ்சாகி பொறிக்குமாம். இது மானசீக தீக்ஷை.

இதுபோலவே மூலிகைஇனங்களில் மூன்றுவிதமான தெய்வீக மூலிகைகளால் மானிட பிறவிகளுக்கு மோட்சம் உண்டாகிறது என்பது நம் முன்னோர்களின் துணிபு. அதாவது தேவலோகத்து விருட்சங்கள் ஐந்து எனப்படும். அவை வன்னி, பாதிரி, வில்வம், மா, மந்தாரை. இதை பஞ்சதருக்கள் என்றும் கூறுவதுண்டு. மானசிக தீக்ஷைக்கு வன்னி மரத்தையும் (நினைக்க நற்பலன் கிடைக்கக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது.) பார்வை தீக்ஷைக்கு பாதிரி மரத்தையும் (பார்க்க நற்பலன் கிடைக்கும்சக்தி கொண்டது) ஸ்பரிச தீக்ஷைக்கு வில்வ மரத்தையும் (கைகளால் தொடவும் உபயோகம் செய்யவும் நற்பலன் கிடைக்கும் சக்தி கொண்டது.) [illegible] நமது முன்னோர்கள் தல விருட்சமாக்கி, திருப்பாதிரிப்புலியூர், காளாஸ்திரி, திருநள்ளாறு, என்ற புண்ணிய ஸ்தலங்களை உண்டாக்கியுள்ளனர் போலும்!

கூவிளம் இல்லாத சிவாலயங்களே நம் நாட்டில் இல்லை எனக்கூறிவிடலாம்! வீடு கட்ட அஸ்திவாரம் தேவைப்படுவது போல, நமது உடம்பு வீடு பெற வேண்டுமானால் இந்த கூவிளம் பத்ரம் (வில்வ இலை) தான் அஸ்திவாரம். உடல் எடுத்த பயனும் வந்த தீவினைகள் அறிந்தோ, அறியாமலோ செய்தவை யாவும் தீயிலிட்ட பஞ்சு போல் அழியும். திருப்பதி வேங்கடவனுக்கு நாள் தோறும் துளசிப்பத்ரம் கொண்டு அர்ச்சனை செய்தபோதிலும், ஆண்டுக்கு ஒரு மாதம் இந்த கூவிளம் பத்ரம் கொண்டு கலியுக வரதனுக்கு அர்ச்சனை செய்து வருகிறார்கள் என்றால் வில்வபத்ரின் மகிமையை எடுத்துரைக்கவும் வேண்டுமோ!

'வி' என்ற எழுத்துக்கே ஓர் மகிமை! 'வி' நாயகர், உதாரணம் 'வி' என்ற பொருளுக்கு மேல் ஏதுமில்லை மிக உயர்ந்த வஸ்து. எல்லையில்லாதது. வெள்ளையன் கூட 'வி' பார் விக்டரி என்றான். 'வி' + இல்லம் — வில்வம். எல்லையில்லாதது மோட்ச வீடு. இது கிடைக்க சாதனம் வில்வம்.

ஆன்மாவுக்கு மட்டுமா? மோட்சம், இல்லை. உடலுக்கும் சூட்சுமமாக வழி காட்டினர் நம் நாட்டு சித்தர்கள். பற்பல காலத்தில் தோன்றிய பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவராவது வில்வத்தைப் பற்றி சொல்லாமல் விட்டதில்லை. இவர்கள் கூறியவற்றில் எதைக் கூறுவது எதை விடுவது? இப்படி உடலுற்ற துன்பங்களையும் ஆன்மாவின் வல்வினைகளையும் ஒருங்கே துடைக்கும். கூவிளத்தின் மருத்துவப் பயன்களை இனி கவனிப்போம்.

இம் மரம் மருத்துவப் பயனாவது போல வேறு எந்த மரமும் உபயோகமாவதில்லை. அடி வேர் முதல் இலை, பூ, காய், பழம், பிஞ்சு, வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, பிசின் உள்பட யாவும் பயன் தருவனவாகும். ஒவ்வொரு பாகமும் ஒரு செய்கையும் குணத்தையும் உடையதாக இருக்கும். எனவே இதை எல்லா நோய்களிலும் ஏற்றபடி தயாரித்து சமயம், இட பேதங்களை அனுசரித்து உடலுற்ற பிணியைப் போக்கிவிடுவார்கள் சித்த வைத்தியர்கள்.

வில்வ மரத்தில் பலவிதமுள்ளது. மூவிலைகளை உடைய வில்வத்தில் இருவிதமுண்டு. இதில் இலைகள் மட்டும் வித்தியாசமாக காணும். ஒன்றின் இலைகள் அகலமாகி விநாயகர் உருவம் போல் மூவிதழ்களும் காணக்கூடியது. மற்றொன்று, இலைகள் கூரிய வேல் போல் நீண்டு இருக்கும். இந்த இரண்டு ரகமும் விக்ரஹ ஆராதனைக்குரிய பத்ரங்களாகும். இஃதன்றி ஐந்து இலையுடையது, ஏழு இலைகளையுடையதும் உள்ளது உண்டு. இவைகளை முறையே த்ரிபத்ரம், பஞ்சபத்ரம், சப்தபத்ரம் என்றும் சொல்லுவார்கள். மற்ற சமூலங்களான பூ, பிஞ்சு, காய் இவைகளில் வித்தியாசம் ஒன்றும் இராது.

இலையின் பொதுக்குணம்

இதன் சிறப்புக்குணம் சாதாரணமாக கண்களால் காண்பது அரிது. மனித உடலுறுப்புகளில் இன்ன இடத்தில் தான் வேலை செய்யும் என்று வரையறுத்துக் கூற இயலாது. மற்ற மூலிகைகள் எல்லாம் உடலிலும் உடலோடு ஒட்டிய உயிரிலே அதாவது ஜீவசக்தியிலும் மட்டும் தான் வேலை செய்யும். அதனால் குறிப்பிட்ட அவயங்களின் மாறுதல்களை கவனித்து வரையறுக்கலாம். கூவிளத்தின் குணாதிசயம் ஆன்மா வயப்பட்டதாகும் இன்னும் ஒருபடி அதிகமாக கூறுவதானால் தெய்வீகத்

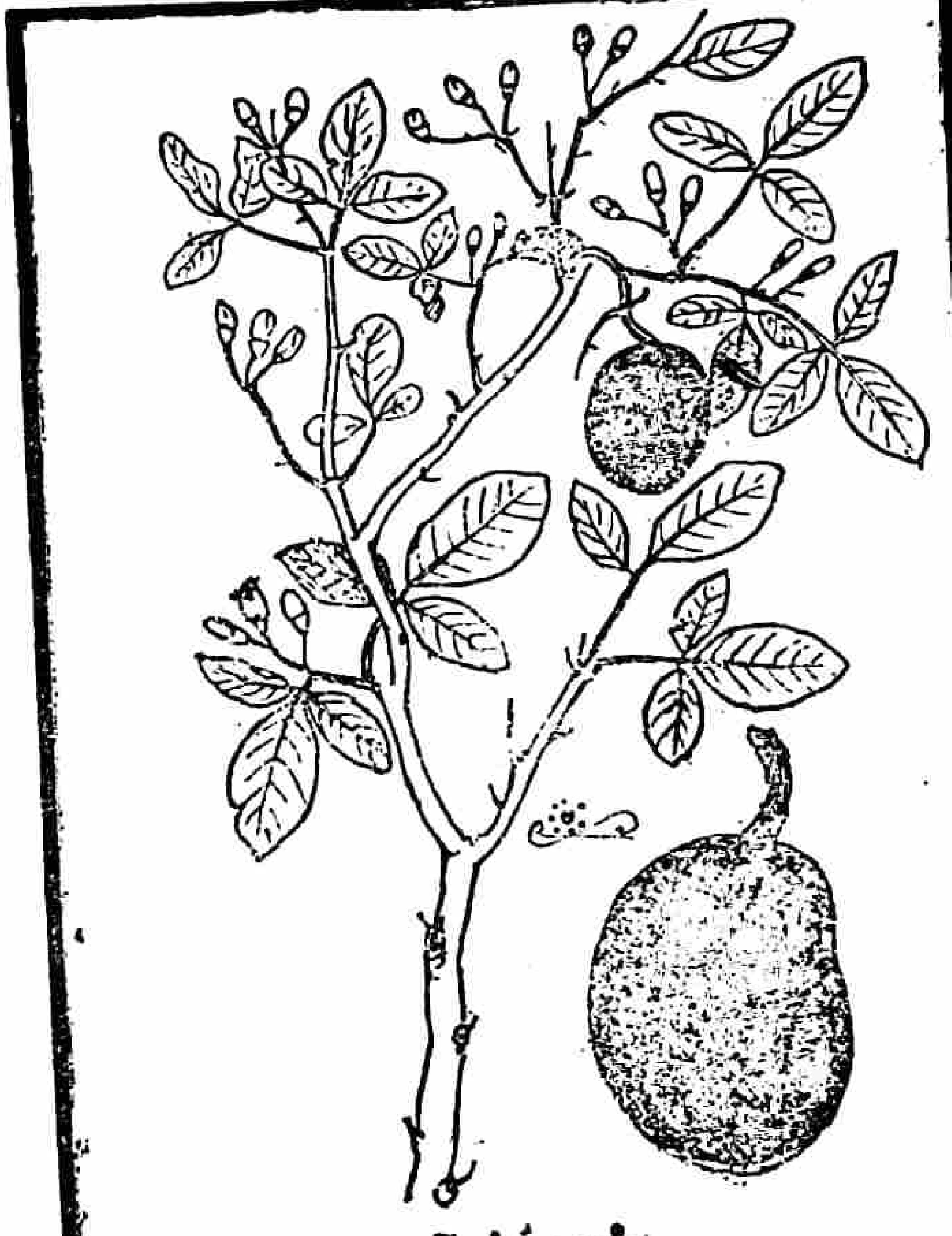
தன்மை பொருந்திய மூலிகையாம். இதன் ஆங்கிலப் பெயர் தெரியுமோ? "ஏக்ரல் மார் மெலோஸ்" என்பார்கள். எனவே இதை நம் தமிழ் நாட்டில் நன்கு தெரிந்தவர்கள் "வில்வ இலை" என சொல்லாமல் "வில்வ பத்ரம்", "வில்வ தளம்" என்றுதான் சொல்லுவார்கள். ஒரே ஒரு வில்வதளத்தை எடுத்து தெய்வ சிந்தனையுடன் உட்கொள்ள பிறவியின் குண தோஷங்களை தூய்மையாக்குமாம்!

"திரிகுணஞ்ச : திரிகுணாகாரம்;
த்ரி நேத்ராஞ்ச : திரியாயுதம்;
த்ரிஜன்ம பாப சம்ஹாரம்
ஏக பில்வம் சிவார்ப்பணம்" -(சமஸ்கிருத ஸ்லோகம்)

மனோவாக்கு காயத்தால் ஆன இந்த உடம்பை ஆன்மா ஆட்டுவிக்கிறது. முக்கண் படைத்த பரமன் திருவிளையாடல் நிகழும் ஜீவாத்மாக்களுக்கு, சென்ற காலம்–நிகழ்காலம்-எதிர்காலம் ஆகிய முக்காலத்தில் ஏற்படும், ஸத்துவ, ராஜஸ, தாமஸ எனப்படும் முக்குண தோஷங்களை. சிவபெருமான் திரிசூலம் என்ற ஆயுதத்தால் சம்ஹாரம் செய்வது போல ஆன்ம வினைகளை, ஏக வில்வம் (ஒரு வில்வ தளம்) முப்பிறவி தோஷங்களையெல்லாம் சம்ஹாரம் செய்யும் என்ற பொருள்தான் மேல் கண்ட ஸ்லோகம். உடல் இயக்க சம்பந்தப் பட்டவரையில் கூற வேண்டுமானால் சப்த தாதுக்களையும் பெருக்கி, உடல் வனப்பையும் பலத்தையும் தரும். உடலில் தங்கும் நீர்களை வியர்வை மூலமாக வெளியேற்றும். சூட்டைக் கொடுத்துஉடல் சூட்டைத் தணிக்கும் சக்தி கொண்டதாகும்.

வில்வ தீர்த்தம்

வில்வ பத்ரத்தை நீரில் 12 மணி நேரம் ஊரவைத்து பின்னர் வெறும் வயிற்றில் 40 நாள் அருந்தி வர பித்த ரோகத்தால் வந்த எல்லாவித நோய்களையும் போக்கிவிடும். பித்தவாயு, பித்த மேகம், பித்தஜுரம், பித்த குன்மம், நேத்திர நோய் கண்ணிருளல், துர்பலம் ஆகியவை யாவும் நீங்கும். இதுகாரணத்தையொட்டியே சிவாலயங்களில் வில்வதீர்த்தம் கொடுக்கப்படுகிறது. இதில் ஒரு ரகசியம் யாதெனில் செம்பு பாத்திரத்தில் ஊரவைக்கப்பட்ட வில்வ தீர்த்தம் வெகுவீரிய சக்தி வாய்ந்ததாகும். எனவே கோயில்களில் செம்பு பாத்திரத்தில் தான் தீர்த்தம் வைப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.



வில்வம்

செம்பு பாத்திரத்தில் நீரை மட்டும் விட்டு தீர்த்தம் என்ருல் ஆகாது! அத்துடன் தெய்வார்ச்சனை மூலிகைகள் துளசி பத்ரம், வில்வபத்ரம் போன்றவைகள் சேர்த்து சிலமணி நேரம் உறவாடினால் தான் "தீர்த்தம்" ஆகும். சகஸ்ரநாமம், அஷ்டோத்ரம், நாமாவளிகளைச் சொல்லவும் நீரும் பத்ரமும் அந்த பாத்திரத்தில் உறவாடியபின் தீபாராதனை செய்து தீர்த்தம் வழங்குவது நமது நாட்டின் பழம் பெருமை வாய்ந்த ரகசிய பிணிநீக்கும் முறைகளில் ஒன்று. அந்த காலத்தில் தீராத நோய்களுக்கெல்லாம் க்ஷேத்திராடனம் ஒன்றே சிறந்த மருந்து! நாள்பட்ட தீராத நோய்கள் என்று கைவிடப்பட்ட காசி முதல் இராமேசுவரம் வரை ஊர் ஊராகச் சுற்றி பலவித நீர் சீதோஷ்ணநிலை (கடும் குளிர் கொடுமையான வெய்யில்) ஆகியவைகளை எல்லாம் தாங்கிக்கொள்ளும் சக்தியை கொடுத்து விடுகிறது. இந்த தீர்த்தங்களும் தெய்வ தரிசனமும்.

வெண் குட்டம்

வில்வ பத்திரத்திற்கும் செம்பு பாத்திரத்திற்கும் உள்ள நெருங்கிய மருத்துவத் தொடர்பை வெளிப்படையாக எந்த சித்தரும் சொல்லவில்லையானாலும் ஓர் அனுபவ உண்மை! ஒரு பெரிய செம்பு பாத்திரம் நிறைய இரவு நேரத்தில் சுத்தநீரை விட்டு அதில் இரண்டு கைப்பிடியளவு வில்வ பத்ரத்தைப் போட்டு நன்ருய் கலக்கி மூடி வைத்து விடவும் விடியுமுன் அதிகாலையில் எழுந்து தலையில் கொட்டிஸ்நானம் செய்யவேண்டும். உடம்பில் சோப்பு எதையும் தேய்க்காமல் பீர்க்கம் கூடு அரைப்பொடி, சீக்காய் தேய்த்தல் நன்று. இப்படியாக நாள் தவருமல் செய்துவர, பித்த ரோகத்தால்வந்த வெண்குட்டநோய்கள் கண்ட இடத்திலேயே கண்ட நேரத்தில் காரியை வயிற்றில் ஊற்றிக் கொண்டு வந்ததால் வந்த பித்த உடல் வெளுப்பு இதற்கும் தற்போது வெண்குட்டம் என்றுதான் சொல்லுகிருர்கள் இவைகள் யாவும் துவரை அளவு மொச்சை அளவும் அதற்குச் சிறியன வாக இருப்பின் அவைகளுக்கு 2 மண்டலம் முதல் 4 மண்டலத்திற்குள் மறைந்து போகும். மேற் குறிப்பிட்ட அளவுகளுக்கு மேலும் உடலெங்கும் தீவிரமாக பரவிபடரும் வெண்குட்ட நோயாளிகள் கூட இதை செய்யலாம் சுலபமான முறை!

பூராவும் குணம் கிடைக்கா விட்டாலும் பரவிய அளவோடு நிற்கும் இது கைகண்ட அனுபவம். பலருக்குச் சொல்ல பயன்கண்டுள்ளனர். வில்வ பிரியனாகிய முருகனை நினைத்து உருகி வழிபடும் அன்பர்களுக்கு உடனே நற்பயன் கிடைக்குமென்பதற்கு ஐயமே இல்லை. ஆனால் இந்த சிகிச்சையின் போது பித்த உஷ்ணமான காய்கறி வகைகள், எண்ணை வித்துக்கள் மாமிச உணவுகள், புகை லாகிரி பொருட்களை விலக்கி பால், மோர், நெய், தயிர், பழம் போன்ற குளிர்ச்சி வகைகளைத் தான் கொள்ள வேண்டும். சூரிய உதயத்திற்கு பிறகு வில்வ ஸ்நானம் செய்வதும் பயனுற்றதாகும்.

பெரும்பாடு நோய்

மாத ருது அளவுக்கதிகமாகவும், அடிக்கடியோ அல்லது எப்பொழுதும் உதிரப்போக்குடைய மாதர்கட்கும் வில்வதளம் எடுத்து காலை நேரத்தில் மட்டும் அம்மியில் அரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு உள்ளுக்கு கொடுத்து உடனே குளிர் நீரில் தலை மூழ்கவைத்தால் குணமாகி விடும். வெந்நீரில் குளிப்பது கூடாது. தயிர், மோர் நிறைய சாப்பிடவேண்டும். காரம், புளியை நீக்கும் மாதர்களுக்கு துரித குணம் காணும்.

கண் நோய்கள்

கூவிளம் தளிரை எடுத்து வதக்கி சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் செய்தால் கண் நோய்களில் வலி, கண் சிவப்பு அரித்தல் போன்றவைகள் மாறி குணமாகும்.

தீவிர தொற்று சுரங்கள்

வில்வபத்திரம் ஒரு கைப்பிடி, சுக்கு, மிளகு, சீரகம்இவை மூன்றும் அரைபலம் சேர்த்து இடித்து 1 படி நீரில் விட்டு அரைக்கால்படியாக காய்ச்சி கொடுக்க சுரங்களைப்பிரித்துஇன்ன சுரம் என குறி குணங்களைக் காண்பித்து சிக்கலடையாதவாறு தணித்து பாதுகாக்கக் கூடியது. சுரத்தின் வெப்பநிலையை சீராக்கி நோயைக் குறைத்து விடும்.

வில்வ தளம் மூன்று இலையுடையது பொதுவாக எங்கும் கிடைக்கக் கூடியதே. இதை சுத்தமானதாகவும் பூச்சிகள் அரிக்காமல் இருக்கும் இலைகளை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி வேண்டிய அளவு சேகரித்து கல் உரலில் மர உலக்கை கொண்டு

இடித்து நன்றாக தூள் செய்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டின சூரணத்தை ஒரு கண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். அளவு அரை தேக்கரண்டி. சிறுவர்கட்கு பாதி அளவும், கீழ்காணும் அநுபானங்களில் சேர்த்து கொடுக்கலாம்.

(1) இந்த வில்வச் சூரணத்தை மேல் சொன்ன அளவு படி பசுமையான வெற்றிலையில் போட்டு தேன் கலந்து குழைத்து நாவில் சுவைத்து விழுங்க வேண்டும். ஜலதோஷம் தலைவலி, மண்டை குடைச்சல், சீதள சம்மந்தப்பட்ட சுரங்கள் இருமல், மார்பு சூலை, தொண்டைகட்டு, சளி-காசம், இளைப்பிருமல் ஆகியவைகளுக்கு காலை, மாலை இருவேளை நோய் தீரும் வரை சாப்பிடலாம்.

(2) பசு நெய் அல்லது வெண்ணையில் சாப்பிட உஷ்ண சம்மந்தப்பட்ட நோய்களான எரிச்சல், பித்தம் வயிற்று வலி குன்மம், ரணம் மலச்சிக்கல் பசியின்மை, மேக சம்மந்த நீர் தாரை எரிச்சல், மஞ்சள் நிறமான சிறுநீர், வெள்ளை, வெட்டை ஆகியவைகள் நீங்கி விடும்.

(3) மிளகு தூளுடன் சேர்த்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் கொடுக்க சகலவித காமாலை, சோகை, பித்தபாண்டு, குன்ம வயிற்று வலி, ரத்த மில்லாத சுண்டிபோன வியாதிகள், கடுமையான மலச்சிக்கல், தேக வரட்சி, உடல் மஞ்சள் நிறமாகி விடுதல், பலஹீனம் ஆகியவை போகும். மஞ்சள் காமாலைக்கு 20 துளி கரிசலாங்கண்ணி இலை ரசமும் சேர்க்க உடனே நோய் துரித குணம் காணும்.

(4) சுக்குத் தூளுடன் சேர்த்து வெந்நீரில் கொடுத்துவர வாய்வு சம்மந்தப்பட்ட வலிகள், குடைச்சல், நரம்புக் கோளாறுகள். வாய்வு சம்பந்தமான பேதி, அஜீரணம், மந்தம் பசியின்மை, கைகால் குடைச்சல் ஆகியவைகள் தீரும்.

(5) பசுவின் கோமியம் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து அதில் கலந்து கொடுக்க மகோதரம், வீக்கம், நீரேத்த வியாதிகள், கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு வழங்கலாம்.

(6) பசுவின் மோரில் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுக் கோளாறுகள் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகள், மேக சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகள் யாவும் போகும். இந்த சிகிச்சையின் போது கடுகு,

கடலை எண்ணெய் நீக்கி, சுட்ட புளியும், உப்பு வறுத்தும் இச்சா பத்தியமாக இருப்பது அவசியமாகும்.

கூவிளம்-பூ

குழந்தைகளின் மாந்தம், அஜீரண பேதிகளுக்கு வில்வப் பூவை உலர்த்தி தூள் செய்து, இரண்டு சிட்டிகை பசும்பாலில் கொடுக்கதீரும்.

பிஞ்சு

சிறு பிள்ளைகளுக்கு கிராமங்களில் சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்று ரணம் ஆகியவைகளுக்கு இளம் பிஞ்சுகளை அரைத்து கட்டி எருமைத் தயிரில் கலக்கிக் கொடுப்பார்கள்.

(முதிர்ந்த காய்) தந்தரோக பல்பொடி

முற்றின காய்களை நிறைய சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி உடைத்து ஒரே கும்பலாகச் சேர்த்து தீமூட்டி நன்றாக எரித்து கரியாக்கி அவித்து வைத்து கொள்ளவும். காய்கள் எவ்வளவு கரியாகியதோ எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து இடித்து தூளாக்கி வைத்து அத்தூள் அளவில் 10 ல் ஒரு பாகம் சோற்று உப்புத் தூளும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது ஒரு தூய்மையான பற்பொடி! இதைக் கொண்டு தினமும் பல் துலக்கிவர நுணுக்காய் பற்பொடி, எருக்கம்பூ பற்பொடிகளுக்கு உள்ள குணம் இதற்கும் உண்டு. பல் ரோகங்கள் அனைத்துக்கும் மிக நல்லது. தந்த ரோகம் வராமலும் பாதுகாக்கும்.

வெண்குட்டம் உடையவர்களும், உடம்பின் மேல் வெள்ளையாக சர்மம் வெளுத்து போனவர்களும், வெள்ளை நிறமாகிவிடும் சரும ரோகங்களும் உடையவர்கள் வில்வக் காயை உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு இரவில் படுக்கு முன்பு சந்தனக்கல்லில் பசும் பால் விட்டு உரைக்க அதில் இருந்து வரும் சந்தனம் போன்ற விழுதியை மேல் குறிப்பிட்ட வெள்ளை நிறமான இடங்களில் நாள் தோறும் சோம்பல் இன்றி தடவி வந்து காலையில் குளிக்க வெண்ணிற புள்ளிகள் யாவும் மறைந்தே போகும். கை கண்ட அனுபவம்.

பசுமையான காயை பால் விட்டு அரைத்து தலைக்கு தேய்த்து குளிக்க கண் ரோகம், கண் எரிச்சல், பித்தச்சூடு கபால உஷ்ணங்கள் யாவும் நீங்கிவிடும். நல்ல தூக்கம் வரும்.

வில்வப் பழம்

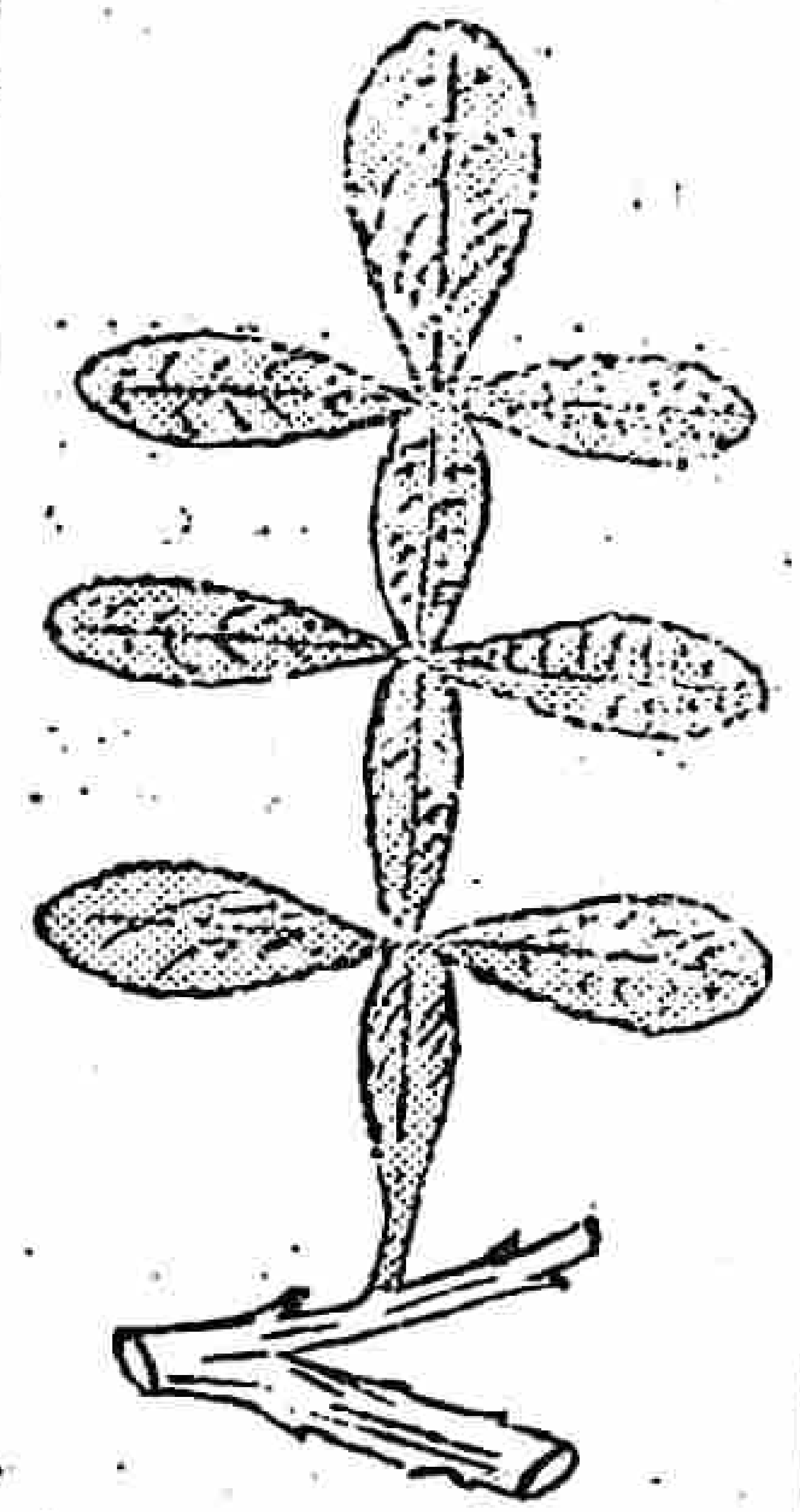
வில்வப் பழம் நாள் பட்ட குன்ம ரோகங்களை எல்லாம் கண்டிக்கும். பழத்தை கும்பி அடுப்பில் போட்டு வேக வைத்து உடைத்து உள் சதையை சாப்பிட்டுவர வயிற்று ரணம் குன்மம், எரிகுன்மம் போன்ற நோய்கள் ஆபரேஷன் இன்றி குணமாகி உள்ளது.

வில்வப் பழத்தில் இருந்து, வில்வத் தைலம் என்று சித்தர் உரை விளக்கத்திலும், தேரையர் தைல வர்க்கத்திலும் அநேக முறைகள் காணக் கிடக்கின்றன. அன்றியும் வில்வப் பழத்தில் சத்து எடுக்கும் முறை ஒன்று உள்ளது. இவை யாவும் நல்ல கைதேர்ந்த பரம்பரை சித்த வைத்தியர்கள் இன்றும் தயாரிக்கின்றனர். வில்வப் பழத் தைலத்தாலும், பழச்சத்தாலும் லேகியத்தாலும் நாள் பட்ட தீராத பல நோய்கள், ஷயம், காசம், நாள் பட்ட சீதபேதி, கிராணி, மூளையைப் பற்றிய ரோகம், கண் ரோகங்கள், குடல் ரணங்கள் முதலியன தீர்ந்து போகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

பழச்சதையைக் கொண்டு சர்க்கரை கலந்து சர்பத் காய்ச்சும் முறையும் உண்டு. வில்வப்பழ சர்பத் குடலுக்கு பலத்தைக்கொடுத்து பேதியை நிறுத்தும். அதுபோல மலச் சிக்கல் இருப்பின் மலத்தையும் இளக்கி வெளியேற்றும் இரண்டு குணத்தையும் பெற்று உள்ளது. பழம் குடல்வாதம் போக்கும் சிறப்பு குணம் பெற்றதாகும்.

வில்வவேர்

வில்வ வேரை ஒரு புளியங்கொட்டையளவு எடுத்து இடித்து 4 அவுன்சு தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அத்துடன் காய்ச்சிய பசும்பால் சேர்த்து தினமும் காலைவேளை குடித்துவர இந்திரியஸ்கலிதம் நிற்கும். விந்துவைப் பலப்படுத்தும். போகத்தில் இச்சை கொடுக்கும் முகம் அழகு தரும்.



மஹா வில்வம்

வில்வ இலைச் சூரணத் திற்கும் இதுபோல குணம் உண்டு. ஆனால் அதற்கு ஜாதிக்காய் சூரணம் அனுபானமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலுக்கு வலுவையும், அழகையும், புத்தி தெளிவையும் ரோகங்களை நிவர்த்தி செய்வதிலும் சித்தர் முறை வில்வாதி லேகியம் நிகரற்றதாகும்போகர் புலிப்பாணி, தேரையர் அகஸ்தியர் போன்றவர்கள் வில்வவேர் கொண்டு செய்யும் பலமுறை வில்வாதி லேகியங்களை கூறியுள்ளனர் சில லேகியங்களில் வில்வப்பிசினும் சேர்கப் படுகின்றன.

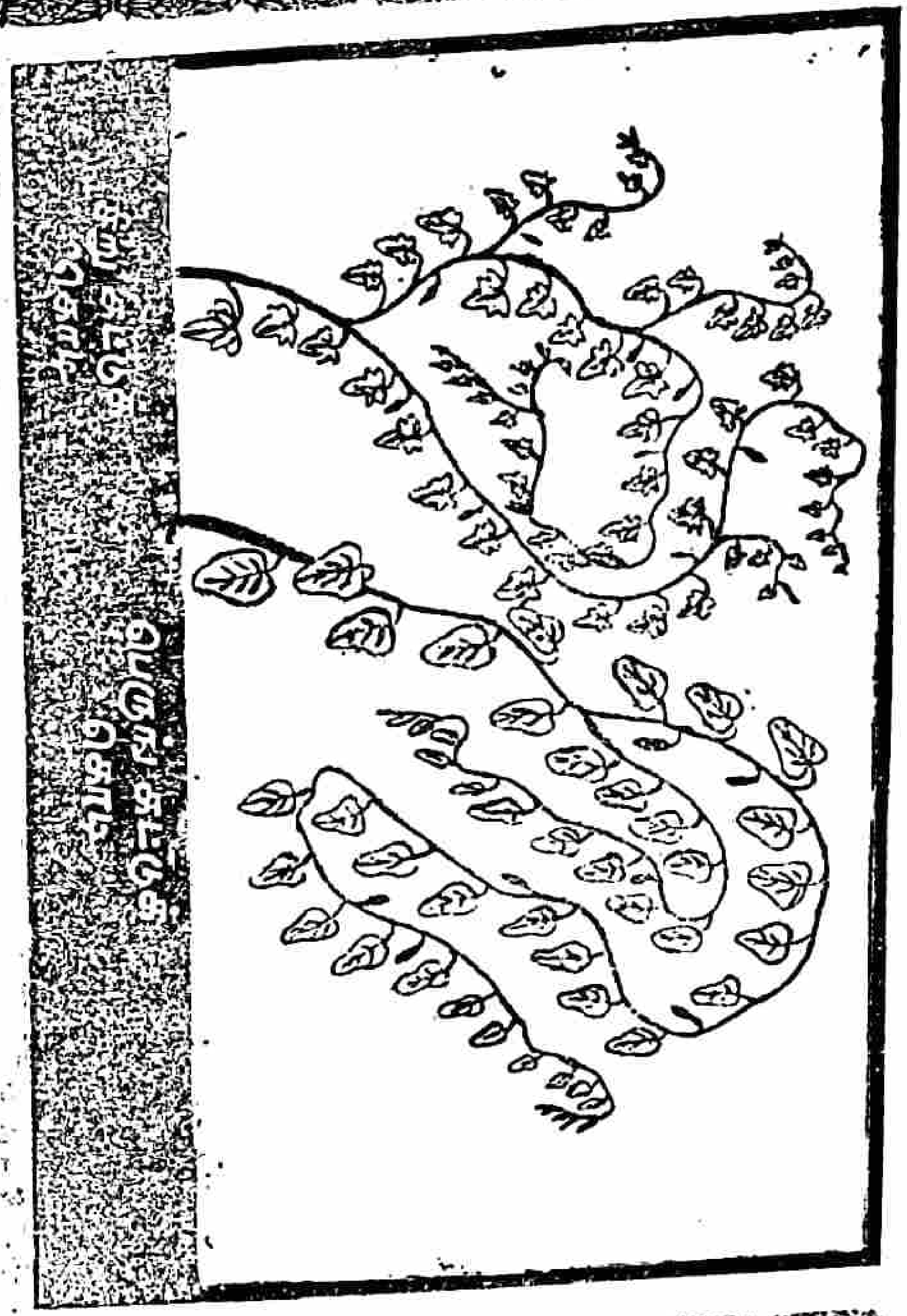
விளா மரத்தில் சித்தி விளாமரம் போன்ற வில்வ மரத்திலும்காணக் கிடைக்காத வில்வ மரம் ஒன்று உள்ளது. "மஹா வில்வம்" என்பது அதன் பெயர். இதன் இலைகள் சாதாரண வில்வமரத்தின் இலைகளை விட வேறுபாடு நிறைந்தது. இலைகளுக்கிடையே காம்பு என்பதே கிடையாது! இலைகளோடு இலைகள் ஒட்டிக் கொண்டு நேர் நேராக நான்கும் குறுக்கே ஆறு இலைகளும் ஆக பத்து இலைகள் இருக்கும். இந்த மஹாவில்வத்தின் இலைகளைக் கொண்டுதான் இலங்கை வேந்தன் பரமேஸ்வரனை பூஜித்து சக்தி வாய்ந்த வரங்களைப் பெற்றதாக கூறுகின்றனர். இந்த இலையைக் காணுவதே பெரும் பாக்கியம் என்று சிலர் கருதுகின்றனர். இம்மரம் எங்கும் காணக்கிடைப்பதரிது. இந்த மஹா

வில்வப்பத்ரம் கொண்டு அர்ச்சனை செய்ய பூர்வ வினையெல்லாம் தீரும் என்பதில் ஐயமும் உண்டோ? இந்த மஹாவில்வ மரம் சென்னையில் உள்ள கோமளீஸ்வரன் பேட்டை ஈஸ்வரர் கோயிலிலும் மயிலை கபாலீஸ்வரர் கோயிலிலும் இன்றும் உள்ளது. விரும்பும் அன்பர்கள் இதனைக் கண்டு நன்மை பெறலாம்.

கட்டுக்கொடி!

பஞ்ச பாண்டவர்களிலே பீமனும், அர்ஜுனனும் வீரப் பராக்கிரமங்களிலும், தருமர் பொறுமையிலும், நகுல சகாதேவர் கலைவல்லுனர்களாகவும் இருந்தார்கள் என்பது நமது நாடு அறிந்த ஒன்றே. இவர்களில் சகாதேவன் முக்காலத்தையும் அறியக்கூடிய கலைஞன். ஒரு சமயம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் இவரிடம் ஆலோசனைக் கேட்டபோது உங்களை கட்டிப் போட்டால் எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று சொல்லவும், எதோ? கட்டு பார்ப்போம், என்றார் உடனே சகாதேவன் பக்தியால் எங்கும் பரந்து நின்ற பகவானை தன் இருதய அறையில் அடைத்துப் பூட்டி விட்டதாக மஹா பாரதம் கூறுகிறது. இதை வாசகர்கள் நம்பினாலும் சரி நம்பா விட்டாலும் சரி! இந்தக் கட்டுக்கொடியை நம்பினால் கட்டுக்கடங்காத நோயை எல்லாவற்றையும் கட்டிப் போடும்.

கட்டுக்கொடி என்னும் இந்த மூலிகை சாதாரணமாக கிராம புரங்களில் உள்ள நீர் நிலைகளுக்கருகேயும் ஈரப்பசையுள்ள இடங்களில் வளரும்கொடியினம் கோவைக் கொடியினத்தைச் சேர்ந்த இது. அதுபோலவே பூத்து காய் விடும். காயும் பூவும் மிகச் சிறியதாகஇருக்கும் இதன் காம்பு தந்தி கம்பி போல வெகுநீளமாகவும் நான்கங்குல நீளத்திற்கொருஇலைவிட்டுபரவும் பொதுவாக இதனை முட்புதர், வேலியோரம் மரங்களின் மேலும் ஏராளமாக வளர்வதைக்காணலாம். இதில் சிறு கட்டுக்கொடி பெருங் கட்டுக்கொடி என இரு வகையுண்டு. படத்தைகவனித்தால் இவைகளின் தோற்றம் நன்கு விளங்கும். இழுத்து அறுக்க எளிதில் அறுபடாது. எனவே கிராமங்களில் கால் நடைகளுக்கு தீனைச் சேர்க்கப போகும் மாந்தர்கள் புல் சுமை



தழைகள், ஆகியவைகளைக் கட்ட கயிறுகளுக்கு பதிலாக இந்த கட்டுக் கொடியால் கட்டி தலைமீது சுமந்து வருவார்கள். இதன் இலையைக்கசக்கி முகர கோவை இலை வாசனை வரும்.

மருத்துவ குணம்

கட்டுக் கொடி நீரைக் கட்டுவதில் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது தளர்ந்த உடலைக் கட்டி தேற்றிவிடும். உஷ்ணத்தை தணித்து குளிர்ச்சியுண்டாக்கும். மலத்தையும் இளக்கி விடும். உஷ்ணத்தால் வெந்து போனமாதிரி உள்ள உள்ளுறுப்புகளை ஆற்றிவிடும். டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை வியாதியும், சீத பேதி, ஆசனகடுப்பு ஆகியவைகளை நிறுத்தும் சக்தி சிறுகட்டு கொடிக்கும், நாள் பட்ட கிராணி பேதி, வாத நோய்கள், சிறுநீர் துவாரத்தின் எரிச்சல், பித்தம், எரிகுன்மம். மாதர் ருது காலபெரும்பாடு நோய், உதிரம் அளவுக்கு மீறி அதிகமாக போவது போன்ற நாள் பட்ட நோய்களை குணப்படுத்தும் சக்தி பெருங்கட்டுக் கொடிக்கும் உண்டு.

கட்டுக் கொடி இலைகளை பிழிந்து அதை நீரில் விட்டுப் பார்க்க சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் நீர் பச்சையாக கட்டிப்போகும். நீரையே கட்டி விடும் என்பதை இந்த சோதனையால் பார்க்கலாம். இப்படி கட்டிப் போன நீரை நீர் ஒழுகும் புண்கள், கரப்பான் ஆகிய சர்ம நோய்களில் தடவிவர நமைச்சல் நீங்கி ஒழுக்கு நிற்கும்.

உபயோக முறைகள்

சிறு கட்டுக் கொடி இலையை காலையில் வெறும் வயிற்றில் பசுமையாக சிறிதளவு (முழு கொட்டை பாக்களவு) மென்று தின்றுவர, ரத்த பேதி, சீதபேதி ஆசனக்கடுப்பு, எரிச்சல் ஆகியவை குணமாகும். சிறு கட்டுக்கொடி இலை, வேம்பின் கொழுந்து இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து நாள்தோறும் புன்னைக் காயளவு காலையில் மட்டும் மென்று தின்றுவர மேகரோக நீரிழிவுகள் நீங்கி விடும். அத்துடன் களைப்பு, ஆயாசம், தேக எரிவு, அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது ஆகியவை நீங்கும். சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையும் குறையும். இன்சுலின் ஊசி போட்டால் தான் உடம்பிலுள்ள சர்க்கரை சத்து குறையும், வேறு வழியில்லை என்று நாள் தோறும் உடம்பைப் பொத்

தல் செய்து கொள்பவர்கள் கூட இதைப் பயன் படுத்தி குணம் காணலாம். இதை தினமும் பசுமையாகவே சாப்பிட வசதியற்றவர்கள் சிறு கட்டுக் கொடி இலையும் வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் சம அளவாக எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து கொண்டு இரண்டு சிட்டிகை அளவு வாயில் விட்டு வெந்நீர் குடிக்கலாம். இச்சர பத்தியமுடன் இருப்பது அவசியம்.

பெருங் கட்டுக் கொடி இலையை எடுத்தரைத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவில் பாதி எடுத்து காலையிலும் மாலையிலும் கட்டி எருமைத் தயிருடன் கலந்து குடிக்க, நிற்காமலே போகும் பெரும்பாடு உதிரம் நின்று மாதவிடாயைச் சரிப்படுத்தும். இது போல நிற்காத பேதி, நாள் பட்ட கிராணி இவைகளுக்கு இதன் இலை மாங்கொட்டை பருப்பு இரண்டும் பசும்பாலில் அரைத்து சிறிது சர்க்கரை கலந்து புன்னைக் காயளவு காலை மாலை கொடுத்து கஞ்சியின் ஆகாரத்தில் வைக்க பேதியாவும் நின்று விடும். இதே சிகிச்சை பிரமேக நீர் ஒழுக்கு, தாது க்ஷீணம், மூத்திர தாரை நீர் எரிச்சல்களுக்கும். குத்தல் நோய்களுக்கும் கொடுத்துவர அவை குணமாகும். இதன் சிறிய காய்களையும் கிராமங்களில் மேல் கண்ட நோய்களுக்கு பயன் படுத்துவது உண்டு.

கட்டுக்கொடி வேரை சிறிதளவு எடுத்து அலசி நசுக்கி ஒரு குவளை நீருடன் கலந்து நாலு மிளகு, சிறிய துண்டு சுக்கு இரண்டு இடித்து கலந்து கஷாயமாக காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி அதை இருமுறை தினமும் சாப்பிட வாத வலிகள், வாயு நோய், கீல்வாயுக்களையும் போக்கும்.

சிறுவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மாந்த கணத்தால் வரும் பேதிகள், பூதப் பிரேத பைசாச கணத்தாலும் பக்ஷி தோஷத்தாலும் வரும் பச்சை நிற பேதிகள், வாயு உபத்திரவத்தால் வயிறு உப்புசத்துடன் காற்றும் நீரும் சேர்ந்துக் கொண்டு அடிக்கடி பீச்சாங்குழல் போன்று அடிக்கும் பேதிகளை நிறுத்தி விட கட்டுக் கொடி ஒரு முக்கியமான மூலிகை! முருகன் அருள் சக்தியை மனதில் நினைத்து பக்தி சிரத்தையுடன் கொண்டு வந்து குழந்தைகள் மேல் கண்ட மாதிரி நோயால் அவஸ்தை படும் போது, வயிற்றைச் சுற்றிலும் தளர்த்தியாக கட்டிவைக்க பேதியைக் கட்டி நிறுத்தும். இதை பசுங்கன்றுகளுக்கும் எருமை

கன்றுகளுக்கும் ஆகும் பால் அஜீர்ண பேதிகளை நிறுத்த கொடியை வயிற்றில் சுற்றிவைத்து இலைகளை உள்ளுக்கும் கொடுப்பார்கள். உஷ்ணத்தால் வந்த எரிகுன்ம ரோகங்களுக்கும் கட்டுக் கொடி சாறு இஞ்சி சாறு சேர்த்து அதில் மிளகும் சீரகமும் தூள் செய்து போட்டு அளவுடன் சாப்பிட்டு வர 21 நாளில் தீரும்.

"பெரிய கட்டுக்கொடிக்கு பேசு பெருப்பாடும்
அரிய மலபேதியும் போம் அப்பால் --உரிய
சிறுத்த கட்டுக்கொடிதரன் சீதாத்தம் நீக்கும்
இறுத்த புனலைக் கட்டுமெண்." --(கும்பமுனி)

கட்டுக் கொடியை சகாதேவனைப் போல் நீங்களும் பக்தியுடன் எடுத்துப் பயன்படுத்தி நோய்களை கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!

மூலகம் என்ற

முள் அங்கி

அங்கி என்றால் கவசம் என்று பொருள். மேலங்கி அங்கவஸ்திரம் என்றெல்லாம் சொல்வது உடம்பை ஆடையால் போர்த்துக் கொள்வது அல்லவா? இப்படித்தான் முள் அங்கி இரும்பு கவசத்தை அணிந்து முற்காலத்தில் போர் வீரர்கள் போரிடுவார்கள். இத்தகைய முள் அங்கி தற்காலத்தில் மியூசியம் என்ற பொருள் காட்சி சாலையில் இருப்பதைக் காணலாம். ஆனால் இங்கு குறிப்பிடுவது இந்த முள் அங்கி அல்ல. காய்கறி தோட்டப்பயிராக விளைவிக்கும் முள் அங்கியைத்தான் சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு நாட்டு வழக்குப்பெயர் 'முள்ளங்கி'தான். சர்வ சாதாரணமாக இதனை எல்லா காலத்திலும் நிறைய உணவுடன் பயன்படுத்துவது நமது நாட்டு வழக்கமாகும். மழை, பனி, குளிர்காலங்களில் சிலருக்கு உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. இதை உட்கொண்டவுடன் தும்மல் மேல் தும்மல் போட்டு தலையில் நீர் ஏறி முகம் குளிர்ச்சியால் சிவந்துபோகும்.

இப்படி தாங்காத உடம்பை உடையவர்களுக்கு ஏதாகிலும் ஒரு நோய் இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும் என்பதை இந்த காய்கறி முள்ளங்கி எடுத்துக் காட்டும். ஆனால் ஆரோக்கியமான உடலை உடையவர்களுக்கு இந்த முள்ளங்கி தொந்தரவு ஒன்றும் செய்யாது. நல்ல தேக திடமும் போராடும் திறமையும் உடைய வீரனுக்கு ஓர் இரும்பால் செய்த அங்கியை அணிவித்தால் அந்த பளுவையும் சுமந்துக் கொண்டு அலட்சியமாக வெற்றி நடை போடுவான். நோஞ்சான் ஆசாமிக்கு இரும்பு அங்கியை பூட்டினால் என் செய்வான்? நடக்கும் போதே இந்த அங்கி அவனை முள்ளாக குத்தும். இது போல காய்கறி வகையில் முள்ளங்கியைக் கண்டு பயப்படுவோர்கள் எல்லாம் நோஞ்சான்களே என்றால் அது மிகையல்ல!

முள்ளங்கி

இந்த முள்ளங்கியில் இரண்டுவிதமுண்டு. ஒன்று வெள்ளை இனமும், மற்றொன்று சிவப்பு இனமும். இதில் வெள்ளை இனம் தான் நமது நாட்டுக்குரியது. குணத்தில் இரண்டும் ஒன்றே யானாலும் சிறப்புத்தன்மைகளை உடையது வெள்ளை முள்ளங்கி முள்ளங்கி ஒத்துக்கொள்ளாத உடம்பு இயற்கைக்குப் புறம்பாகி இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும்.

முள்ளங்கியின் பொதுக்குணம்

இலை மிகக் குளிர்ச்சியைத் தரும். இதனால் நன்மையை விடக் கெடுதல் அதிகமென்றே கூறிவிடலாம். நகரத்தில் உள்ளவர்கள் முள்ளங்கியை வாங்கியதும் இலையை கழுத்தை முறிப்பது போல் முறித்து வீசி எறிந்து விடுவர். ஆனால் கிராமமக்களோ, இதையும் சமையலுடன் சேர்த்து உண்டு ஜீரணம் செய்துவிடுவார்கள். முள்ளங்கியாகிய வேர் கிழங்கு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக மிக நல்லது. இதன் விதை சுக்கில நாசத்தை தடுத்து தாது புஷ்டியைத் தரும். மலத்தை இளக்கும் சிறுநீரை பெருக்கும். உடலுக்கு உஷ்ணத்தையும் உண்டாக்கி பசியை தூண்டுவதில் வெங்காயத்திற்கு சமமாகும். முள்ளங்கியைக் குறுக்கே அரிந்து பார்க்க, மனித அவயத்தின் உள்ளே இருக்கும் மூத்திர நீர் குண்டிக்காய்(KIDNEY)களை அரிந்தது போல் பார்வைக்கு இருக்கும். எனவே இத்தகைய ஒருமைபாடுடைய பார்வைக் குறிகளைக் கொண்டே, இந்த முள்ளங்கியை சிறுநீர் சம்மந்தப்பட்ட நீர் ரோகங்களிலும் மூத்திர குண்டிக்காய்கள் தாபிதமாகி அதனால்வரும் நீரேற்றம், தலைவலி, குடல் சூலை, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கும் கொடுக்கலாம் என்பதை ஒருவாறு யூகம் செய்யலாம். நமக்கு முன் வாழ்ந்த சித்தர்களும் இப்படித் தான் வாசனை பட்ட மாத்திரம் நோயெல்லாம் விலகும் என்றார்கள்.

"வாதங் கரப்பான் வயிற்றெரிவு சூலை குடல்
வாதங் காசம் ஐயம் வன்தலை நோய் - மோதுநீர்க்
கோவை பன்னோய் பல்சில்ந்தி குன்மம்
இறைப்புகடும்புஞ்
சோவு முள்ளங்கிக் கந்தத்தால்" - (கும்பமுனி)

முள்ளங்கியை வாரம் இரண்டு முறை தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். முள்ளங்கி வெங்காய சாம்பார், முள்ளங்கி பொரியல் மற்றும் பல காய்களுடன் சேர்த்து சமையலுடன் உட்கொள்வது நமது நாட்டின் பழம் பெரும் வழக்கு. இதையெல்லாம் வெறும் வாய் நாருசிக்கா? அல்லவே அல்ல. தமிழ் நாட்டின் சமையல் முறையே ஓர் அற்புதமான உணவு மருத்துவ சிகிச்சை. பெரும்பாலும் நோய்களுக்கு நாள் தோறும் உண்ணும் மூலமே சரிகட்டி விடும் பெருமையும் - திறமையும் நம் நாட்டிற்கு உண்டு. முள்ளங்கியால் உஷ்ண வாய்வு, பித்த சிலேத்தும தொந்தரவுகளால் வரும் நோய்களான வயிற்றின் எரிச்சல், குன்ம நோய் ஆசன எரிச்சல், சுவாச நோய், சளி இருமல், மண்டையிடி, நீர்க்கோவை, மூத்திர கோசங்கள், தந்த ரோகங்களான பல் நோய்கள், மேக ரோக கரப்பான் தினவு சொறிகளும் போகும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

"ஐயோ! இந்த முள்ளங்கி எனக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதே, தின்றவுடன் திமுதிமு என்று உடம்புக்கு வந்து விடுமே' என்று முணு முணுக்கும் அன்பர்களும் உண்டு! என்ன செய்யலாம் வழி நடைப் பாதையில் திசை மாறிவிட்டவர்கள் கல், முள் காலில் தைக்கும் போது இது வழிதானா என்று திடம் செய்துக் கொள்ள பாதையை நோக்கிய பின்பு, சரியில்லையே, அதோ! பாதை என்று சரியான பாதைக்கு வருவார்கள். அதுபோல கல் முள் குத்துகிறதே என்றால் வேறு வழி? முள்ளங்கியும் இயற்கை நிலையில் நின்று மாறிவிட்ட உடம்புக்கு முதலில் சிறிது (கல் முள் தைப்பது போல) கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணும். உள்ளே இருக்கும் துர் நீரெல்லாம் நவ துவாரத்தின் வழியாக வெளியேற்றிய பிறகு முள்ளங்கி உடம்புக்கு முள் அங்கிபோல் பாதுகாக்கும்.

மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் நீர் ரோகத்தால் பாதிக்கப் பட்டோர், அதிமூத்திரம், அல்லது நீரே இறங்காமல் தடைப் பட்ட போதும், தினவு, வயிற்றெரிச்சல் காணும் போதும், உடல் ஊதி நீர் பெருத்து குத்தல், குடைச்சல், வாத நோய் விக்கம் கண்டு அவஸ்தை படுவோரும், சுவாசம், கப நோய் இருமல் உடையவர்களுக்கு அடிக்கடி முள்ளங்கியைச் சமையலுடன் சமைத்து உண்டு வாருங்கள்.

இந்த முள்ளங்கியில் உப்பு எடுத்து (பிரண்டை உப்பு போல்) காய்ச்சுவதும் மிகப் பழங்காலத்தில் வழக்கில் இருந்த

தாக தெரிகிறது. தற்காலம் நவீன மருத்துவங்கள் பரவி விடவே இம் முறைகள் எல்லாம் சர்வ நாசமாகி விட்டன. இந்த முள்ளங்கி உப்பு தீராத நீர் ரோகங்களுக்கும், மூத்திர நீர். குண்டிக்காய், கல்லீரல், மண்ணீரல் பழுதடைந்த போதும், பித்த பாண்டு ரோகங்களுக்கும் இந்த உப்பை வழங்கி குணம் கண்டதாக பரம்பரை மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள்

முள்ளங்கி உப்பை தற்காலம் தயாரிக்க முடியாவிட்டாலும் பச்சையாகவே மேல் குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு தின்னலாம் சிறிது காரமும் விறுவிறுப்பும் உடையது. அளவுடன் அரை முள்ளங்கி மட்டும் சாப்பிட்டு வரலாம்.

முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து தினமும் காலை ஒரு சங்களவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர மூத்திர குண்டிக்காய் ரோக நீர்த்தாரை, நீர்ப்பை ஆகியவைகளில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கும்,

விதை

இது தாதுவை விர்த்தி செய்யும் விதையைக் கஷாய மிட்டு அளவுடன் குடித்து வரலாம். இது வழக்கில் இருப்பதாக தெரியவில்லை. ஆயினும் பலவித விதைக்கொட்டைகள், வேர்கள், சமூலங்கள் சேர்த்து கொடுப்பதில் நற்பயன்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. முள்ளங்கி விதை சேர்த்து செய்யும் தாதுபுஷ்டி லேகியங்கள் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவையாகும்.

முள்ளங்கிக்கு வேறு அகராதிப் பெயர் "மூலகம்" என்பது மூலம் என்றால் அடிப்படை தளர், அடி- வேர் என்று பொருள் "அகம்" என்ற இந்த உடம்புக்கு மூலமான கிழங்கு மூலகம் என்பதை இந்தவாக்கியம் உணர்த்துகிறது. எனவே இரும்பு உலோகத்தால் செய்த முள் அங்கி வீரனுக்குத்தான் உதவும். இயற்கை அன்னை தரும் (முள் அங்கி) முள்ளங்கியோ, நோயால் மெலிந்த நோஞ்சான்களை வீரனுக்கும் தகுதியை உண்டாக்கி முள் அங்கிகளை அணியவைக்கும் என்பதனை இதன் பெயரிலேயே நமக்கு விளங்க வைத்து விட்டனர். போகட்டும்! பழங்கால வீரர்கள் அணிந்த முள் அங்கியை தற்கால மியூசியத்தில் வைத்து காட்சி பொருளாகி விட்டதுபோல் இந்த கிழங்கு முள் அங்கியையும் பயன் படுத்தாமல் காய்கறி கடை காட்சிப் பொருளாக மதித்து அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். முள்ளங்கியை வாங்க முந்துங்கள்! மூப்பினை நீக்கும்!! மூத்திர ரோகத்தை தீர்க்கும்!!!

க றி வே ம் பு

பராசக்தி என்ற வேம்புக்கட்டுரையை இரண்டாம்பாகத்தில் வாசித்த அன்பர்கள் இந்த கறிவேம்பு பற்றிய விஷயமும் எழுதியுள்ளனர். வேம்பு, மலைவேம்பு, சர்க்கரை வேம்பு ஆகியவைகளுக்கு விளக்கம் தந்தது போல இதனை அறிய ஆவல் போலும். கறிவேம்பு என்பது என்னமோ? அதுவும் கசப்பு ருசியாகத்தான் இருக்குமோ என்று நினைத்து விடாதீர்கள்! நாம் சமையலில் சாதாரணமாக நாள்தோறும் சேர்க்கும் கறிவேப்பிலைக் கொத்து இருக்கிறதே அதைத்தான் கறிவேம்பு என்று அகராதிகள் குறிப்பிடுகின்றன. உணவுடன் உண்ணும் பலவித காய்கறிகளுடன் நம் நாட்டில் மிக பழமையான காலத்திலிருந்தே கறி பதார்த்தங்களுடன் சேர்ப்பது வழக்கம். எனவே, இதற்கு கறி வேம்பு, கறிவேப்பிலை என்றே முன்னோர்கள் பெயர் வைத்து விட்டனர்.

இந்த கறிவேம்பு பெரியோர்களைவிட சிறுவர்களுக்குத்தான் மிக அதிகமாக தெரியும்! ஏனெனில் காய் மார்கெட்டுக்குப் போவோரின் கண்கள் புதிதாக என்ன காய் வந்துள்ளது. இதில் எது உடம்புக்கு நல்லது? அதை பேரம் பேசி நல்லதாக தேர்ந்து எடுத்துவருவதற்கே நேரமிருக்காது. வீட்டிலுள்ள தாய்மார்களும் அநேகம் பேர் கவனியாமல் வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி, கடுகு போடும்போதுதான் கறிவேப்பிலை நினைவுக்கு வரும். காய் கூடையை அவசர அவசரமாக பார்த்தப் பின்பு. இந்த அற்ப கறிவேப்பிலைக்கு பெரியோரை அனுப்புவதா என்று நினைத்துக் கொண்டே பள்ளிக்கு செல்லும் சிறுவனைக் கூப்பிட்டு அடே கண்ணு! நயினு!...... அடுப்பிலே கடுகு பொரியுது, சட்டுனு போயி கறிவேப்பிலை வாங்கி வாப்பா" என்று சொல்லும் போது; எனக்கு இரண்டு பைசா கொடுத்தா போவேன் என்று சொல்லி தனது கமிஷனும் சேர்த்து வாங்கிக்கொண்டு ஒரு நொடியில் போய் வருவான். இப்படி வாங்கித் தந்த கறிவேப்பிலையை எப்படி மறப்பான்?

கறிவேப்பிலை சிறுமர வகுப்பைச் சேர்ந்தது. பொதுவாக இது காட்டில் வளர்ந்தாலும், நாடு நகரங்களில் உள்ள வீடுகளில் நாள் தோறும் நுழையாவிடில் வீடு மணக்காது! வீட்டிலுள்ளவர்கள் மணம் மணக்காது! அடுக்களைச் சாமான்களும் கூட மணக்காது! நாட்டில் சிலர் இதனை பிரியமுடன் வளர்க்கவும் செய்கின்றனர். ஆனாலும் வியாபாரம் செய்யும் அளவு யாருக்கும் துணிவிருக்காது. குத்து செடி வளரும் காடுகளில் பயிராகும் இந்த கறிவேப்பிலை வியாபாரம் ஒரு குறிப்பிட்ட வகுப்பாரிடையே மட்டுமுள்ளது பரம்பரை பரம்பரையாகவே இந்த வமிசத்தவர்கள் தான் செய்து வருகின்றனர். எந்த அரசாங்கமும் இவர்களிடம் வியாபார வரியோ விற்பனை வரியோ அல்லது வருமான வரியோ வாங்க வில்லை. வாங்கவும் முடியாது! இப்படி ஓர் சட்டம்வந்தாலும் அரிசி வியாபாரிகளைப்போல் தங்க நாணய வியாபாரிகளைப் போல் அச்சம் கொள்ளவும் மாட்டார்கள். மலைக்குறவர் இனத்தைச் சேர்ந்த இவர்கள் ஆண்களாயினும் சரி, பெண்களாயினும் சரி அன்றாட வாழ்வைப்பற்றி கவலை கொள்வார்களே தவிர மேல்கொண்டு நாளைக்கு வேண்டும் என்ற சேமிப்பு எண்ணம் கிடையாது. நாகரீகம் என்பது பற்றி சிறிதளவும் கவலைப்படமாட்டார்கள். இவர்கள் பிரயாணம் செய்யும் ரயில், கறிவேப்பிலை பறிக்கும் காடு, விற்பனை செய்யும் மார்கெட்டு எல்லா இடங்களையும் தன் சொந்த இடமாகவே பாவித்து விடுவது இவர்களின் வழக்கம். இப்படி வாழ்கின்றவர்களிடம் எந்த வரியைப்போட்டு எப்படி வசூல் செய்வது என்று திரு திருவென்று விழிக்கவேண்டியதுதான்!

முதுகில் கன்னங்கரேலென்ற ஓர் இளங்குழந்தை மடியிலோ அல்லது தோள்களிலோ கறிவேப்பிலை கொத்துகள் இவர்கள் குரல் கொடுத்து கறிவேப்பிலை விற்கும் பாணியே ஒரு தனி ரகம். இந்த ராகம் அடுக்களையிலுள்ள தாய்மார்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் சக்தி கொண்டதாக அமையும். ஒரு வீட்டில் சிறிது கருப்பு நிறமாக ஓர் குழந்தை பிறந்து விட்டால் போதும். இது கறிவேப்பிலை விற்கிறவளே அவளிடம் வாங்கியதா? என்று நையாண்டி செய்வார்கள். இந்த வகையிலாவது அரிய வஸ்துவாகிய கறிவேப்பிலை கொண்டுவருபவர்களை சிறப்பு செய்வதும் நம் நாட்டின் பண்புதான்!

குணமும் பயனும்

கறிவேப்பிலைக்கு சிறப்பாக மணமூட்டும் குணம் அதிகம். அறுசுவை உண்டிக்கு அத்தியாவசியமான பொருள் ஆட

லுக்கு பலத்தை உண்டு பண்ணும். பசியைத் தூண்டும். பித்தத்தைத் தணித்து உடல் சூட்டையும் குறைக்கும். மனதில் உற்சாகத்தையும் கொடுக்கக் கூடிய காட்டு மூலிகை கறிவேப்பு! குமட்டல், வாந்தி, அஜீரண பேதி ஆகியவைகளையும் போக்கும். மேலும் இந்த கறிவேப்பிலையால் பித்த மிகுதியால் வந்த பைத்திய ரோகங்களும் விலகுவதாக சித்தர் வாகட நூல்களில் காணப்படுகிறது.

மேல்கண்ட குணங்களை உடையதால்தான் நாள்தோறும் தவறாமல் வீடுகளில் செய்யும் எல்லா பண்டங்களிலும் தாளிதம் செய்ய கருவேப்பிலையை பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனைப் பயன் படுத்துகிறார்களே தவிர பண்டைய விதிமுறைகள் எல்லாம் மாறிப்போயின! இதை உணவில் ஏன் பயன்படுத்தவேண்டும்? பலர் தற்காலம் இதை சிந்திப்பதில்லை. ஏதோ, தாளிதம் செய்தார்கள் என்று உணவுண்ணும்போது முதலில் இந்த கறிவேப்பிலைகளை பொறுக்கி இலை ஓரத்தில் ஒதுக்கிவிட்டுதான் சாப்பிட ஆரம்பிப்பார்கள். "எட்டாள் வேலையை சித்தாள் செய்வான்" என்பது பழமொழி. ஒரு நாடகத்திலே அரசன் தர்பார் சீன் வரும்! அதில் அரசன் கம்பீரமாக வீற்று இருந்த போதிலும் சுற்றிலும் நாலு பேர் நின்று வெண்சாமரம் வீசுவார்கள். இவர்கள் குட்டி நடிகர்கள் தான். இவர்கள் இல்லாமல் பிரதம கதாபாத்திரமாக நடிக்கும் பிரதான நடிகனுக்கு எவ்வளவு திறமை தான் இருந்தபோதிலும் ராஜசபை சோபிக்குமா? இது போன்ற பெருமைதான் கருவேப்பிலைக்கும். உடலுக்கு பலத்தையும், சக்தியையும் தரும் பல கலப்புணவுகளை சமைத்து உண்ட போதிலும், அவைகளின் தீக்குணங்கள் நெஞ்சில் வந்து வாய் வழியாக எதுக்களிக்கும் குமட்டல், வாந்தி போன்ற செய்கைகளை உண்டாக்காமல் பசியூட்டி, செரிப்பித்து அந்த உணவுகளுடன் உறவாடி கீழே இறங்க வைக்கும் சக்தி கொண்ட இந்த கருவேப்பிலையை (தர்பார் சீன் முடிந்ததும் விரட்டி அடிக்கும் விசிறி நடிகர்கள் போல) ஒதுக்கி விடுவது எவ்வளவு மதியீனம்!

இஞ்சி, கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, ஆகியவைகள் சமையல் அறையின் இணைபிரியாத நண்பர்கள் என்று "சுப்பிரமணி" என்ற இஞ்சிக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவு இருக்கலாம். இவைகள் ஒன்றோடு ஒன்று சேரும் போது ஜீரண உறுப்புகளின் துணைவனாக நின்று அங்கு உண்டான ஆகாரக்குற்றங்களை நீக்குவதில் தன்னிகரற்று விளங்குகின்றன.

கறிவேப்பிலை துவையல்

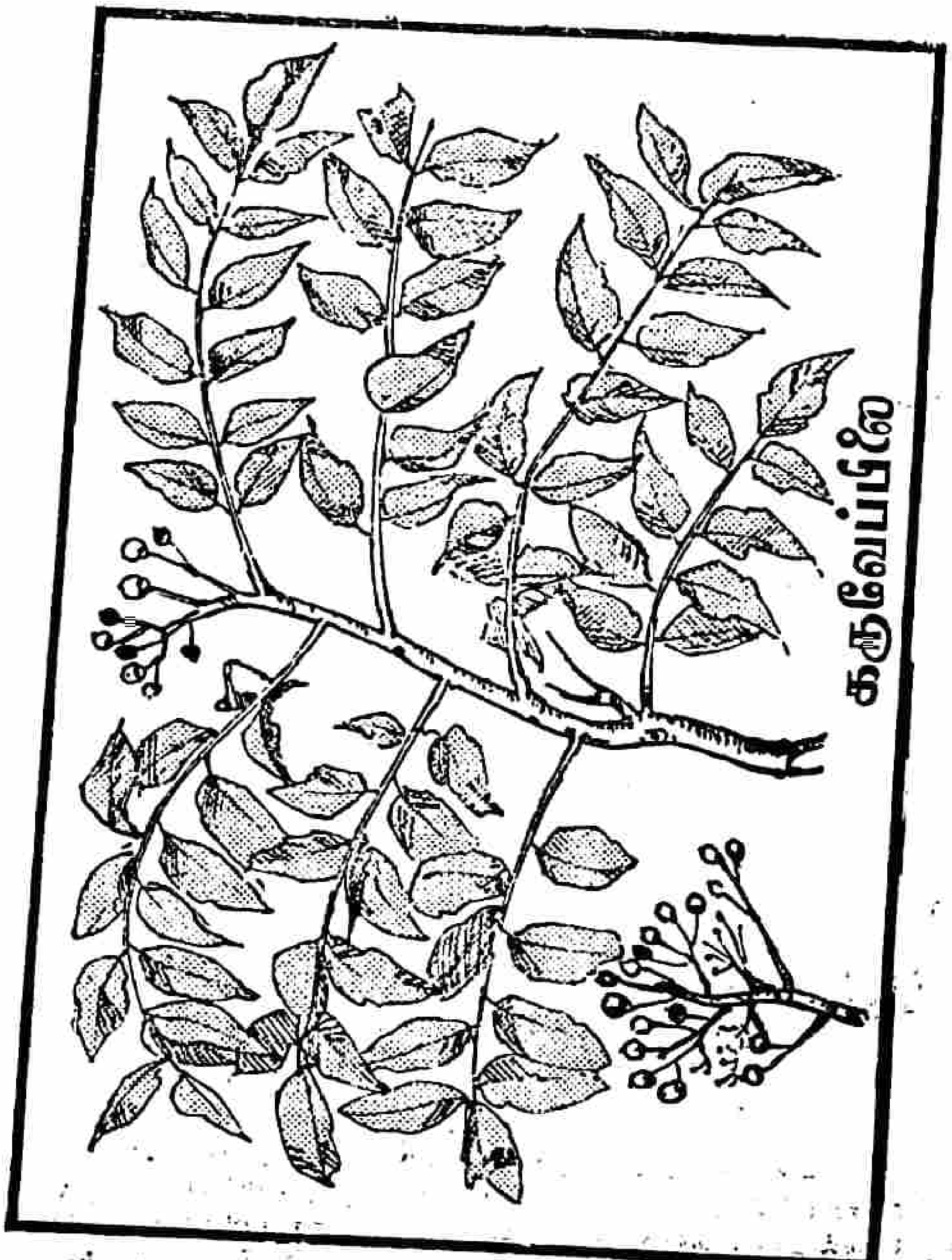
பசுமையுடைய புதிய கருவேப்பிலையை ஓர் பிடி எடுத்து நெய்யிலிட்டு வதக்கிக்கொண்டு, அதற்கு தகுந்தபடி பழம்புளியை சுட்டும், உப்பை வறுத்துக்கொண்டும், நாலு உலர்ந்த மிளகாயை நெய்யில் வறுத்து யாவும் அம்மியில் அரைத்து முதல் உணவுடன் நெய் கலந்து இரண்டு பிடி சாப்பிட்டபின், கருவேப்பிலை தாளிதம் செய்த மோர் சாதம் சாப்பிட்டுவர ஓயாத குமட்டல், வாந்தி, அஜீரண பேதி, உஷ்ணமாகி சப்தத்துடன் வெளியாகும் பேதி, சீதபேதி, பித்தத்தால் வந்த க்ஷயரோகம், செரியா மந்தம் வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவை நீங்கிப்போகும்

வாய்வு பொருமலுக்கு கறிவேம்புச் சூரணம்

கறிவேப்பிலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், இந்துப்பு, பெருங்காயம், சோற்றுப்பு ஆக வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து உலர்த்தி, பெருங்காயத்தை மட்டும் பொரித்து யாவும் தனித் தனியாக இடித்து தூள் செய்து கலந்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும் இந்த தூளை பேதியானாலும் சரி, அல்லது நான்கு நாட்களாக மலம் போகவில்லையானாலும் சரி, சோற்றை வடித்தவுடன் சூடு ஆறி போகு முன்பு அதில் உருக்கிய நெய் ஒரு தேக் கரண்டி விட்டு தூளை அளவுடன் போட்டு பிசைந்து உண்ணவும், மலச்சிக்கல், பேதி இவைகளை இரண்டையுமே நிறுத்தும் சக்தி இதற்கு உண்டு! மேலும் நாள்பட்ட மந்த பேதி, கிராணி பேதி, குடல் பலஹீனப்பட்ட பேதி ஆகியவைகளும் நின்றுபோகும்.

கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு கஷாயம்

குழந்தைகளுக்கு அஜீரண வயிற்றுவலி, பால் வாந்தி, செரியா மந்தம், பேதி ஆகியவைகளுக்கு இதன் ஈர்க்கு மேல் தோல் நீக்கி, தாய்ப்பால் விட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து அதில் லவங்கம் ஒன்றும், இரண்டு திப்பிலியும் தூள் செய்து கலந்து அரை சங்கு (பாலாடை) வீதம் தினம் இரண்டு முதல் மூன்று வேளை கொடுக்க யாவும் விலகும்.



கபவாத சுரங்களுக்கு கஷாயம்

கறிவேப்பிர்க்கு, வேப்பிர்க்கு, முருங்கையிர்க்கு, நுணாயிர்க்கு, நெல்லியிர்க்கு இவை சம அளவு ஒருபிடி தட்டிப் போட்டு அதில் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் மூன்றும் அரைபலம் தட்டிப் போட்டு கஷாயமிறக்கி, (இரண்டு குவளை நீர் விட்டு) வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு மூடக்கு விதம் கஷாயத்தைக் குடித்துவர கப ரோகம் (நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட) சளி, இருமல் சுரம், வாத சுரம் ஆகியவைகளை நீக்கும்.

பைத்திய தோடம் நீங்க

பசுமையான கறிவேப்பிலையை எடுத்து அதனுடன் சிறிது சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து ஒரு புன்னைக்காய் அளவு உருண்டை காலையில் செய்து வெறும் வயிற்றில், பித்தத்தால் வந்தபிறற்றல், பைத்திய தோடங்களுக்கு அரை மண்டலம் முதல் ஒரு மண்டலம் தவருது சாப்பிட்டுவர படிப்படியாக நாய் குறைந்து போகும்.

கறிவேப்பிலையின் அருங்குணம் நாள் தோறும் பயன் படுத்தும் அனைவருக்கும் தெரியவேண்டியது அவசியம். வெறும் மணமூட்டும் பொருளாக நினைத்து, சாப்பிடும் போது அதை நீக்கி சாப்பிடும் அநாகரீகப் பழக்கத்தை ஒழித்து கறிவேப்பிலையை உணவுடன் உள்ளுக்கு தள்ளவேண்டும். அதுபோல துணையாசிரியர்கள், துணை நடிகர்கள் துணைத் தலைவர், அலுவலக உப சிப்பந்திகள் இவர்களால் தான் சமுதாய மணம் கமழுகின்றது. இவர்களை அந்த நிமிடங்களில் மட்டும் அற்பமாக எண்ணுமல் எந்த நேரத்திலும் நன்மதிப்புத் தர வேண்டும்.

கறிவேப்பிலை காணுத மங்கை

காடு மலை எங்கும் ஏராளமாக காணும் இந்த கறிவேப்பிலை திருப்பதி மலையில் ஒரு செடியைக்கூட காணமுடியாது! காரணம் என்னவோ? ஆனாலும் இம் மலையில் எழுந்தருளியுள்ள வெங்கடேச பெருமானுக்கு அலுமேலு மங்கைத் தாயார் எல்லா ஸ்ரீதனங்களுடன் வந்தபோது, கலியுக வரதன் "எல்லா சீருடன் வந்தனையா? என்று வினவ, "ஆம் சுவாமி' என்று மங்கைத் தாயார் தெரிவிக்கவும், கறிவேப்பிலை கொண்டு

வந்ததையா? என்று கேட்க அலுமேலு மங்கை திகைத்துத் போய் ஏழுமலைகளிலும் கறிவேப்பிலையைத் தேடியலைந்து காணாமல் போகவே, அதே வருத்தத்துடன் திருப்பதிக்கு தென் புரம் வந்து தங்கிவிட்டதாக வரலாறு தெரிந்தவர்கள் சொல்கிறார்கள். அதனால் தானோ என்னவோ வீட்டில் கறிவேப்பிலை இல்லை என்று கணவரிடம் கூறாமல் நம் நாட்டு பெண்மணிகள் தனது பையன்களிடம் கமிஷன் கொடுத்து கறிவேப்பிலையை வாங்கி வரச் சொல்லுகிறார்கள்!

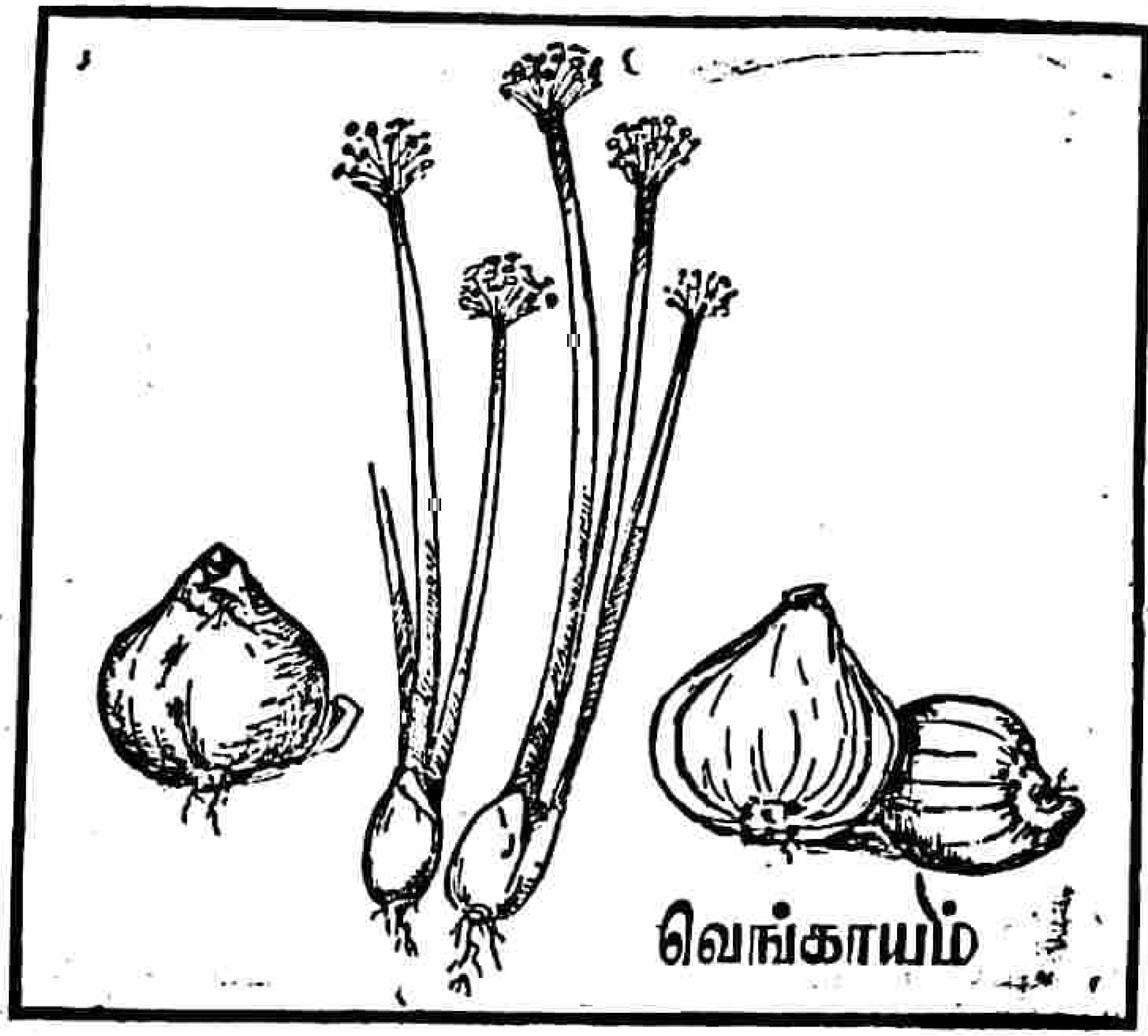
கறிவேப்பிலையோ வேப்பிலை
காய்கறிக் கெல்லாம் தாய்ப்பிள்ளை
அறிஞனைப்போல் உடலுக்கே
அன்றுடம்கொள் நோய் இல்லை.

வெங்காயம்

வெங்காயமும் நமது நாட்டின் மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்ததே. "குரங்கு ஏற்காத கிளையுண்டோ" என்றபடி "வெங்காயம் சேர்க்காத மனிதருண்டோ?" என்று கேட்கலாம்! தினசரி உணவுப் பண்டங்களில் சேர்க்கும் பச்சை இன மூலிகைகளில் இதுவும் இன்றியமையாத பொருள். காய் கறி மார்க்கட்டுக்குப் போகிறவர்களைப் பார்த்து, "இஞ்சி கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை மட்டும் வாங்கி வந்துவிடாதீங்க, மறக்காம வெங்காயத்தையும் வாங்கி வாருங்கள்" என்று சொல்லும்போது, "நேற்றுதானே ஒரு கிலோ வாங்கிப்போட்டேன்! அதற்குள்ளேயா தீர்ந்துவிட்டது" என்று சொல்லவும், "அதற்கென்ன பண்றது நாம் ரெண்டுப் பேரா இருக்கோம்; ஒரு மாசத்துக்கு வர, ஒன்பது பேர் இருக்கிற வீட்டில் கறிக்கு தாளிக்கிறப் போல இத்துணூண்டு போட்டா போதுமா? வெங்காய சாம்பார் வைத்துவிட்டால் போதும்! நீங்களே அதில் விழுந்து நீச்சலடிக்கிறீர்கள். குழந்தைகளோ கேட்கவா வேண்டும். இன்னிக்கு வெங்காய வடை போடச் சொல்லிவிட்டு நேத்து மாதிரி ஒரு கிலோ வாங்கிவராமெ இரண்டு கிலோ வாங்கி வாருங்கள்" என்று உத்தரவு போடும்போது முகத்தில் அசடு வழியும்! என்ன செய்வது! முதலில் வெங்காயத்தைப் பிடித்துக் கொண்ட பிறகுதான் மற்றைய காய்கறிகளை வாங்க வேண்டியுள்ளது.

முன்பெல்லாம் நமது நாட்டில் பயிராகும் வெங்காயமும் மிளகு போலவே வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகிக் கொண்டிருந்தது. வெளி நாடுகளில் எங்கெல்லாம் நம் நாட்டு மக்கள் குடியேறினார்களோ, அங்கெல்லாம் இந்த வெங்காயம் பயிராகி

ஏற்றுமதி குறைந்து விட்டது! வெளிநாட்டின் மண்ணில் தற்போது வெங்காயம் பயிராகி வாழ்கிறது. ஆனால் அதை முதன் முதலில் அங்கு பயிரிட்டு வளர்த்த நம் நாட்டு மக்களை அங்கு வாழ விடவில்லை. பாடுபட்டு சேர்த்து வைத்த சொத்துகளை கூட பறிமுதல் செய்துகொண்டு கட்டிய துணியுடன் வெளியேற்றுகிறார்கள். வெங்காயம் பயிரிட்டு விற்ற பணத்தைகூட பறி



முதல் செய்துவிட்டார்கள் என்று ரங்கூனில் இருந்து வந்த ஒரு அகதி சொன்னார். வெங்காயத்திற்கு மட்டும் பேசும் நிலைமை இருந்தால் "ஏ அயல் நாட்டுத் தோழா! அவர்களோடு வந்த என்னை மட்டும் ஏன் நிறுத்திக்கொண்டாய்? அனுப்பிவை! அவர்களோடு என்னையும்" என்று கேட்டிருக்கக் கூடும்.

வெங்காயத்தின் குண விசேஷங்களை தற்போது விஞ்ஞானக் கண்கொண்டு இன்னின்ன வைட்டமின்கள் இத்தனை பர்சன்ட் உள்ளது என்று ஆய்வு செய்து வெளியிடுகிறார்கள் என்றாலும் கூட, பண்டைய காலத்திலிருந்து நம் முன்னோர்கள் கையாண்ட வழி முறைகளை எடுத்துச் சொல்வதே சிறப்புடையதாகும்.

வெங்காயம் பூமிக்கடியில் உண்டாவதாம் கிழங்குகளுக்கு உள்ள மாவுப்பொருள் இல்லாமல் இலைபோல உரிக்க உரிக்க தோலுரியும் தன்மையது. பூமியின்மேல் இலை விடாமல் பசுந்தாள் வைக்கோல் போல வளர்ந்து சிறு வெள்ளை நிற பூக்கள் விடும்.

வெங்காயத்தின் குணாதிசயங்கள்

இது சிறு கார்ப்பும், எரிச்சலும் உடையதாகையால் சீதளத்தைப் போக்கி உஷ்ணத்தையும், தடிப்பும் உண்டாக்கும். சிறுநீரையும் பெருக்கித் தள்ளி, நுரையீரலில் உண்டான கபத்தை அறுத்து வெளியாக்கும், அத்துடன் சளியூறும் சவ்வுகளின் அழற்சியை தணித்து தாதுக்களின் அழிவைத் தடுத்து உடலை போஷித்து காக்கும், முக்கியமாக ஆண்மை தத்துவத்தை பெருக்கும். சலதோஷத்தையும் சீதள சுரங்களையும் போக்கும். உணவு பண்டங்களில் சேர்த்து சமைக்க மணத்தையும், ருசியையும், உண்டாக்கி கொழுப்புச் சத்து உள்ள பொருள்களை செரிப்பிக்க உதவும். வயிற்று நோய், குடல் சம்மந்தப்பட்ட அழற்சி, வலி, பேதி, மூலம், தாகம் முதலியவைகளை போக்க வல்லமையுடையது. நமது நாட்டில் வெங்காயம் உணவு மூலமாகவே மருத்துவப் பயனையளித்து வருகிறது.

வெங்காயத் தாள்

வெங்காயத்தாளை மற்ற காய் கறிகளுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்ண, உஷ்ணத்தால் வந்த நோய்கள், மூலரோகம், ரத்த வாந்தி, தாகம், மூலச்சூடு, முதலியவைகளும் போகும். இதை வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடுவது நற்பயனை அளிக்கக் கூடியதே.

பூக்கள்

வெங்காயப் பூக்களை மட்டும் எடுத்து கசக்கி இரு கண்களிலும் ஒரு துளி விட கண்படலம் புகை போன்று காணல், கண்ணொளி மங்கிப்போகும் கண் நோய்கள் நிவர்த்தியாகும். பூக்களை நிறைய சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சூதக வலி, வாய்வு, மாதவிடாய் தாமதித்து காணுவது ஆகியவைகளுக்கு தினம் மூன்று முறை 5 அரிசி எடை அளவு வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்துவர நீங்கும்.

வெங்காயம் (கிழங்கு)

ஒரு வெங்காயத்தை பச்சையாகவே மென்று தின்ன மூத்திர தாரையின் எரிச்சல், சிறுநீர் தாராளமாக இறங்காமல் கட்டிவிடல், நீர்கடுப்பு, (சொட்டு மூத்திரம்) முதலியன தீரும். உப்பை சிறிதளவு தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு வெங்காயத்தை துண்டாக அரிந்து அதில் உப்பைத் தொட்டு தின்றால் ரத்த வாந்தி, வயிற்றுவலி, குன்மம் அழற்சி இவைகள் சாந்தப்பட்டு போகும். வெங்காயத்தில் வெள்ளை ரகமானவை களைப் பொறுக்கி எடுத்து உலர்ந்த மேல் தோலை நீக்கிவிட்டு வாணலியில் போட்டு நெய் விட்டு வதக்கி வெந்த பின்பு எடுத்து சாப்பிட்டுவர ரத்த பேதி, சீதபேதி, ஆசனக் கடுப்பு, மூல ரோகங்களும் போகும். உடல் சூடு தணியும். வெளி மூலத்திற்கு மேல் கண்டபடி நெய் விட்டு வதக்கி நசுக்கி கட்டிவர குணமாகும்.

வெங்காயத்தை இடித்துப் பிழிந்த சாறு, கடுகெண்ணை இரண்டையும் ஓர் நிறையால் கலந்து கீல்வாதம், மூட்டுக்களில் வலி ஆகியவைகளுக்கு மேல் தடவிவர நீங்கும். திடீரென விழுந்து மயக்க நிலையாகி விட்டவர்கள் மூக்கில் சிறிது வெங்காயச் சாற்றை பிழிய மயக்கம் தெளியும். தேள் கொட்டிய கடுப்பு சாந்தமாக வேண்டுமானால் வெங்காயத்தை அறுத்து கடிவாயில் வைத்து தேய்க்கலாம். வரண்ட இருமல், சளி, சுரம் நீங்க வேண்டுமானால் வெங்காயத்துடன் சிறிதளவு மிளகும் சீரகமும் சேர்த்து இடித்து 1 குவளை நீர் விட்டு காய்ச்சிய கஷாயம் அரை குவளை விதம் இரண்டு மூன்று வேளை குடிக்க குணமாகின்றது.

செயின் ஸ்மோக்கர் என்று சொல்லக்கூடிய பீடி, சிகரெட் புகைக்கும் அன்பர்களுக்கும் சில சமயம் நுரையீரலில் கபம் கட்டி இருமல், கபவாந்தி, ரத்த வாந்தி, அடிக்கடி சுரம் அடித்து சளிக்கட்டி படுக்கையாகி விடுவார்கள். புகைப் பழக்கத்தால் வந்த இந்த தொல்லைகள் தீரவேண்டுமானால் வெங்காயத்தை இடித்து சாறு பிழிந்து அரை அவுன்ஸ் வீதம் தினம் ஒன்றுக்கு 4 வேளை குடிக்க மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் விலகி புகையிலைப் புகையால் வந்த விடம் முறிந்து போகும். ஆனால் ஒரு பக்கம் வெங்காயச் சாறும், மறு பக்கம் தீப்பெட்டியும் சிகரெட்டும் வைத்துகொண்டு விளையாட வேண்டாம்.

வெங்காயமும் சமுதாயமும்

வெங்காய சாம்பார், வெங்காய வடை, வெங்காய பஜ்ஜி, வெங்காய தோசை, வெங்காய தயிர் சட்னி ஆகியவைகளால் மிக பிரபலமடைந்து விட்ட ஓட்டல்களும், சிற்றுண்டி சாலைகளும் அநேகம். மூன்று கல் தொலைவானாலும் சரி, ஜன நெரிசல் அதிகம் என்றாலும் லட்சியமில்லை. கியூ வரிசையில் நின்று இடம் பிடித்து சாப்பிட்டு வரும் பெருமை இந்த வெங்காயத்தை தான் சேரும். புவனேஸ்வர மகாநாட்டில் 'இம்' என்று சொல்லு முன்னே ஏழு நூறும் எண்ணூறும் என்று மின்சார அடுப்பில் தயாரான இட்லிகள் எல்லாம் இந்த வெங்காய சாம்பாரில் மிதந்த பின்னர்தான் உள்ளே தள்ளிவிடப்பட்டதாம். கட்சித் தலைவர் ஒருவர் எடுத்ததற்கெல்லாம் 'வெங்காயம்! என்று கூறுவார். வெங்காயத்தைப்பற்றித் தெரியாதவர்கள் எல்லாம் தெரிந்து கொள்ளட்டும் என்றோ என்னவோ! இதை அறிந்த நம் நாட்டு மக்கள் அவரை தராசில் ஏற்றி எடைக்கு எடை வெங்காயத்தை பரிசாகக்கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டனர்! இப்படி எல்லாம் வெங்காயத்தின் பெருமை அடிபடுகிறதே என்று வெங்காய வியாபாரிகளாக இருக்கும் அன்பர்கள் விலை ஏற்றிவிட யோசனை செய்யாதீர்கள்!

சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை வெங்காயத்தை தாராளமாக பயன்படுத்தலாம். துடுக்குத் தனம் செய்யும் பிள்ளைகளை கைநோக முதுகில் வைக்காமல் மெள்ள இந்த வெங்காயச் சாற்றை பிழிந்து கண்ணில் விட்டு வேடிக்கைப் பார்க்க, கண்களில் உள்ள அழுக்கு எல்லாம் நீருடன் வெளியாகி கண் குளிர்ச்சியாகி துஷ்டத்தனமும் அடங்கிபோகும், கணச்சூடு,

வெட்டைச் சூடு, மலச்சிக்கல் ஆகியவைகளுக்கு வெள்ளை வெங்காயம், சோற்றுக் கற்றாழை, பனங்கல்கண்டு சேர்ந்த முறை ஒன்றை நமது புத்தகம் முதல் பாகத்தில் 'குமரி நெய்' என்ற முறையில் கண்டு அதன்படி செய்து பயன் பெறலாம். வெள்ளை வெங்காயம் சேர்ந்த குமரி நெய்யை தொடர்ந்து சாப்பிட உஷ்ணம் தணிவதுடன், எடையும் கூடுதல் ஆகி தேகம் பருக்கும்.

வெங்காயமும் விவசாயிகளும்

வயலில் விழுந்து பாடுபடும் விவசாய பெருங்குடி மக்கள் வாய்க்கு ருசியான பண்டங்களைக் கொடுத்தாலும் சாப்பிடமாட்டார்கள். சம்பா போன்ற உயர்தர அரிசி வகைகளை பயிரிட்டு நமக்கு கொடுத்துவிட்டு, நாலு வெங்காயத்தை கடித்துக் கொண்டு வயிறு நிறைய சொம்பு கூழை குடித்தால் தான் சாப்பிட்டது போலாகும். இந்த வெங்காய உணவுடன் வயிற்றில் போய் விழுந்தவுடன், புழுதியை சேறாக கலக்கிப் போராட வீறு கொண்ட சிங்கம் போல் எழுந்திருப்பார்கள். வெங்காயம் நாட்டுப்புற மக்களுக்கு ஓர் இயற்கையான டானிக் என்றே சொல்லிவிடலாம்.

வெங்காயமும் யோகிகளும்

பிரம்மச்சாரிகள், யோகிகள், சித்தர்கள் போன்ற சத்கர்மாக்களுக்கு வெங்காயம் உபயோகப் படாது. அதை விரும்பவும் மாட்டார்கள். ஆனால் சம்சார வாழ்க்கையில் ஈடுபட விரும்புவோரும் ஏனைய பொது மக்கட்கும் வெங்காயம் அவசியம் தேவை என்பதை உணர்ந்த பெரியோர்கள் உணவுடன் சேர்த்து விட்டனர். "காயமே இது பொய்யடா காற்றடைத்த பையடா" என்று பாடியவர்கள் வெங்காயத்தை வெறுத்தனர்.

ஹோமியோபதி வெங்காயம்

ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் வெங்காயம் புகுந்து சக்கைபோடு போடுகிறது. "அல்லியம் சிபா" என்று இதற்குப் பெயர். அல்லியம் சிபா கலந்த கடுகளவு வெள்ளை மாத்திரைகளை சாப்பிட வெங்காய வாசனையோ மணமோ, அல்லது ருசியோ தெரியாது! அவ்வளவு சூட்சமமாக வெங்காயத்தின் சக்தியை மட்டும் சர்க்கரை கலந்த மாத்திரையில் புகுத்தியுள்ளனர். "மலையத்தனை சுவாமிக்கும் கடுகத்தனை கற்பூரம்" என்ற பழமொழிப்படி இந்த ஹோமியோபதி வெங்காய மாத்திரையை நாள்பட்ட வியாதியிலும் ஒரே வித அளவாகத்தான் கொடுப்பார்கள். குறிப்பாக அல்லியம் சிபா, மூக்கில் நீரொழுகும் சலதோடம், கண் எரிச்சல் ஆகி நீர்வடிதல், நுரையீரல் சளியூறும் சவ்வுகளில் எரிச்சல், சிறுகுடல் சவ்வுகளில் எரிதல் போன்ற உணர்வு, குளிர்ந்த காற்றால் வரண்ட இருமல் தீவிர தொண்டைப்புண் நோய்கள், கண், வாய், மூக்கு, தொண்டை சிறு நீரகம் ஆகிய உறுப்புகளில் எரிவது போன்ற உணர்வுகள் ஆகிய இவை, மூடிய உஷ்ண அறையில் இருக்கும்போது சாந்தமாக இருப்பதும், திறந்த வெளியில் வந்தபோது அதிகமாகி உபத்திரப்படுத்தல் போன்ற நோய்களுக்கு இதை 30 வீரியத்தில் பொதுவாக கொடுப்பது வழக்கம்.

டாக்டர் ஹெரிங், பாரிங்டன், கூப்பர் வெயித் போன்ற சிறந்த மேலநாட்டு நிபுணர்கள் புகழ்ந்து எழுதியது இந்த வெங்காயம். "இடது பக்கம் வரும் பாரிச வாய்வு முகத்தில் அடித்து கோணலாகி விட்டபோது இந்த அல்லியம் சிபா குணமாக்கியுள்ளது" என்று பிரிட்டிஷ் ஹோமியோபதி டாக்டர் ஜே. எச். கிளார்க் கூறியுள்ளார். இதை சின்னம்மை போடும் சமயம் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்ப நிலையில் கொடுக்க நற்பயன் தரும்.

வெங்காயமும் சுக்கும்

வெங்காயம் காய்ந்தால் அழுகும். இஞ்சியை உலர்த்தினால் சுக்காகிவிடும். "வெங்காயம் சுக்கானால் வெந்தயத்தால் ஆவது என்ன" இது நம் நாட்டு சிலேடைப் பழமொழி. இதன் தத்துவப் பொருள் தெரியுமோ? குடும்ப வாழ்க்கையில் ஈடுபட்ட சுகபோகிகள் வெங்காயத்திற்கு சமமானவர்களே! சுகபோகிகளின் உடல் மூப்பு பிணி, சாக்காடுகளுக்கு இலக்காகும். இதை தடுத்து பிணி வராமல் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்ய வெந்தயம் (வெந்த×அயம்) முறைபடி செய்த அயச்செந்தூரம் பயன் தரும். யோகிகளோ இஞ்சியைப் போன்றவர்கள். யோக சக்தி கொண்டு சித்தர்களாகி சுக்கு போன்று என்றும் கெடாதவாறு தேகத்தை தன்னிஷ்டப்படி ஆட்டிவைப்பார்கள். அழுகிப் போகும் உடலை கட்டுப்படுத்திய யோகிகளுக்கு வெந்த

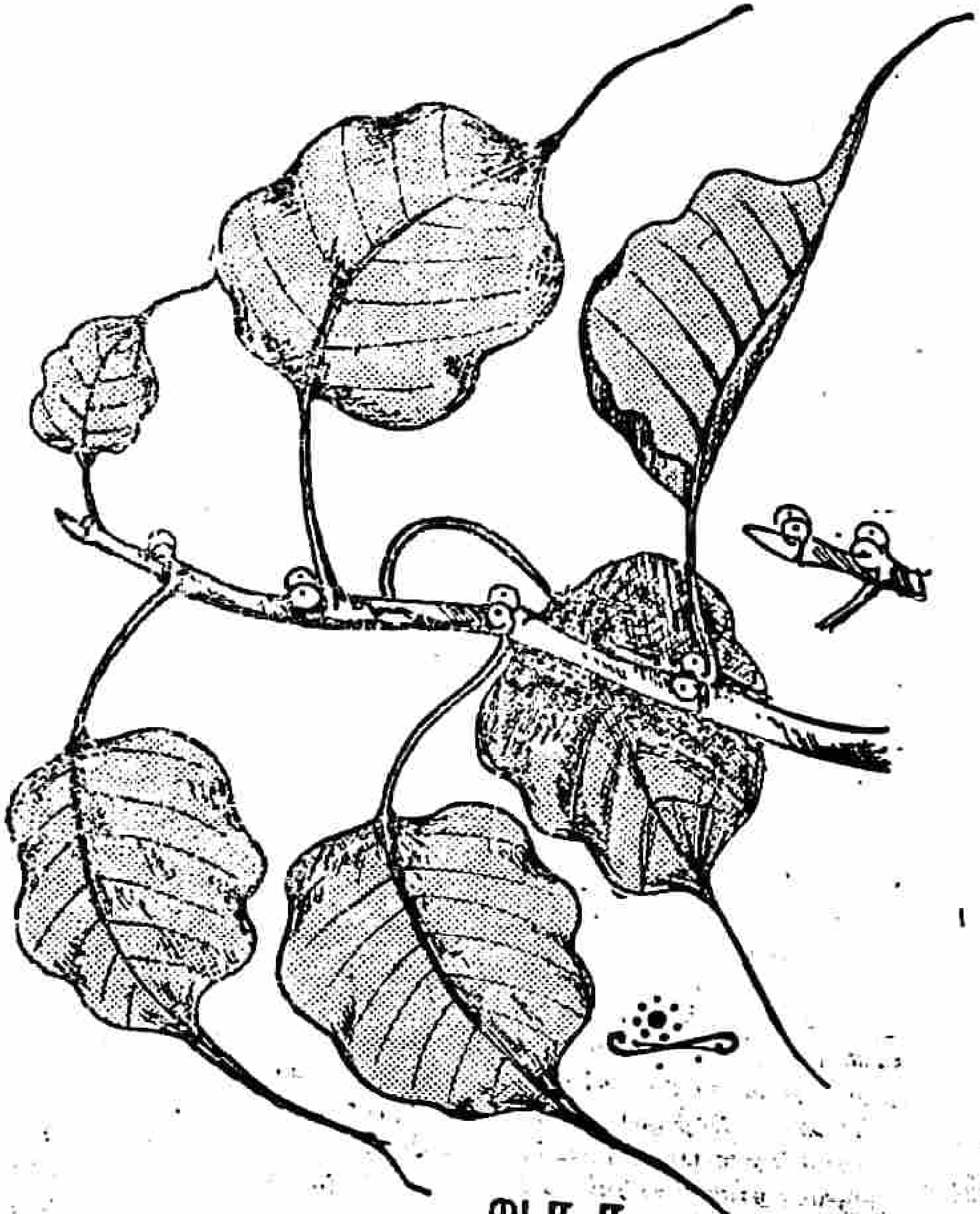
அயத்தால் ஆவதென்னை? எனவே, போகியானவன் யோகிஸ் வரனாகி விட்டால் உடல் நிலைக்க காயகல்பம் சாப்பிட வேண்டியதில்லை என்பது தத்துவப் பொருள்.

ஆனாலும் குடும்ப வாழ்க்கையில் உள்ள அன்பர்கள் இதைப் படித்துவிட்டு, பிள்ளைக் குட்டி மனைவி மக்களையும் மறந்து, இந்த வெங்காயத்தையும் மறந்து பர காயப் பிரவேசம் செய்ய முயற்சி செய்யாதீர்கள். நாமெல்லாம் வெங்காயந்தான்! சுக்காக மாற முடியாதல்லவா? வாழ்க வெங்காயம்!

* * * *

அரசு

அரசு என்ற பெயர் மூலிகை இனத்திலும் உள்ளது. ஆனால் இந்த 'அரசு' என்ற சொல்லுக்கு இயற்கையிலேயே ஒரு தனி மதிப்பு என்றும் உண்டு உலகத்தில் மனிதன் தோன்றி அரசு செலுத்துவதற்கு முன்பே பல உயிரினங்களில் அரசனை இறைவன் தோற்றுவித்துள்ளார். இதைக் கண்டுதான் மானிடர்களும் தமக்குள் ஒரு அரசனை தேர்ந்தெடுத்து இருக்கக் கூடும். இறையருட் சக்தி ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும் ஒரு தலைவனை அரசனுக்கியுள்ளது. அதுபரம்பரை பரம்பரையாகவே தொடர்ந்து வருகிறது. எந்த காலத்திலும் இந்த அரசு இனங்கள் மாறியதே இல்லை. அதன் குணங்களும் மாறியதில்லை. பறவை இனத்தில் ராஜாளி (கருடன்) அரசன். "உயர உயர பறந்தாலும் ஊர்க்குருவி ராஜாளியாகுமா?" என்றும் சொல்வார்களே! அது போல மிருக இனத்தில் இன்றும் சிங்கம்தான் அரசு வழி பரம்பரை. பாம்பு இனங்களில் நாகராஜா! இவ்வளவு ஏன்? தேனீக்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் ஒரு கூட்டத்திற்கு ஒரே ராஜா ஈ! ராணி ஈ! இவை யாவும் இயற்கையின் சக்தியை எதிர்த்துப் போராடாமல் தன் பரம்பரை வழியாகவே செல்கின்றன பகுத்தறிவற்ற உயிரினம். ஆனால் இனி மனிதன் ஒருவன்தான் இயற்கை சக்தியை வெல்லுவேன்! என்று மார் தட்டி பேசி, தாம், உண்ணும் உணவு தானியங்களை தலைதட்டி அளந்தான். அவைகள் நம் தலைகளை வெட்டுகிறார்களே "மதி கெட்ட மனிதன்" என்று நினைந்து ஓடிப்போய் பதுங்கிக் கொண்டுவிட்டன. உணவு தானியங்களுக்கு அரசன் அதனைப்



அரசு

பயிரிடும் உழவனும், விற்பனை செய்யும் நாணயமான வியாபாரிகளும் ஆவார்கள். அரசன் அரிசி விற்கலாமா? "அரசு" என்ற சொல்லுக்குப் பொருள் கூறுவதானால் அது இயற்கை நியதியுடன் இணைந்துவிட வேண்டும். பிரமாண்டமான விருக்ஷங்களில் அத்தி, இத்தி, ஆல், அரசு, புரசு என்று சொல்லுவார்களே அதிலே மரங்களுக்கு எல்லாம் ராஜா இந்த அரசுதான். வழக்கமாக இதனை மக்கள் அரசமரம் என்பார்கள். இப்பெயரை சித்தர்கள் வைத்ததே! பொருத்தமான பெயர் அல்லவா?

உலகில் மனித இனம் பல்கிப் பெருகி ஆரோக்கியமாக வளர தாவர இனங்களாகிய மூலிகைகள்தான் மூல காரணமாகின்றது. இவைகளின் சக்திகளை இருவிதமாக கூறலாம். ஒன்று "சந்தான கரணி", மற்றொன்று "சல்லியகரணி". இப் பெயர் கொண்ட மூலிகைகளும் நம் நாட்டில் உண்டு. இதை அனைவரும் பார்க்க முடியாது. சல்லியகரணி என்பது உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் சக்திகளை தடுத்து பாதுகாக்கக் கூடியது. ஆண் இனத்தைச் சேர்ந்தது. மகாபாரதத்தில் சல்லியன் சார்ந்து விளையாடிய விந்தை, "சல்லியகரணி" மூலிகை வசப்பட வரப்பெற்றதுதான் காரணம். சல்லியனின் அங்கமெல்லாம் போராடியதாக பாரதம் கூறுகிறது அல்லவா? இரண்டாவது "சந்தானகரணி" இது பெண் சக்தி. உற்பத்திக்கு மூலகாரணமாக நிற்பது. மனோ சக்தியைப் பெருக்கும். அன்பை வளர்க்கும், தாய்மையைக் காக்கும். தீய சக்திகளைத் தடுத்து, கர்ம வினைகளைத் தொலைக்கும். இம் மூலிகைகளைக் கண்டவர்கள்தான் சித்து விளையாடிய சித்தர்கள். இவைகளை பாமர மக்களாகிய நாம் காண முடியாவிட்டாலும் கூட, இவைகளின் சக்தி கொண்ட பல மூலிகைகள் இன்றும் நம் வாழ்க்கைக்கு உதவுகின்றன. இந்த வகையில் சல்லியகரணிக் கொப்பானது தான் "அரச மரம்". சந்தான கரணிக்கு ஒப்பானது "வேம்பு". நம் நாட்டில் இந்த விருட்சங்களும் சேர்ந்த இடங்கள் பூலோக சுவர்க்கம் என்றே கூறிவிடலாம். மருந்தால் தீராத பிணிகளும், மனக் கவலைகளும் இந்த இடங்களுக்கு பக்திசிரத்தையுடன் சென்றுவர, சூரியனை கண்ட பனி போல் விலகும் என்பது நம் முன்னோர்களின் வாக்கு. எனவே வேம்பு என்ற பராசக்தியைப் பற்றி வாசகர்கள் படித்ததுபோல, இந்த அரச மரத்தின் மகிமையை காணலாம்.

அரசமர மகிமை

இந்த அரச மரம் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றது. சிவபெரு மானின் அம்சம்! இதன் மேல் பட்டுவரும் காற்று தெம்பையும் உற்சாகத்தையும் ஊட்டும். உடலுக்கு சக்தியைத் தரும். இந்த இலைகள் மற்ற மரங்களின் இலைகளைப்போல் இல்லாமல் கீழ்நோக்கி இருக்கும். இந்த இலைகளின் சலசலப்பு ஒலி சகல பாவத்தையும் ஒழிக்கும். காற்றடிக்கும் போதெல்லாம் இதன் இனிமையான நர்தம் ஒலிக்கும். அரச இலை ஒலியும் ஆலயமணி ஓசையும் சேர்ந்து அமைதிபெற வந்த மக்களின் மனப்புண்ணை யெல்லாம் ஆற்றி விடுவதில் நிகரற்றவையாகும். அரசமரத் தடிக்கு ஆற்றல் சக்தி அதிகம். "கல்லையும் மரத்தையும் கும்பிடும் கண்ணற்ற குருடர்களே! எங்கள் தேவனைப்போற் றுங்கள்! பாவமன்னிப்பு பெறுங்கள்" என்று மதப்பிரசாரம் செய்யும் அன்பர்கள் கூட அரச மரத்தடிக்கு அன்போடு சென்றால் அவர்கள் ஆவிக்கும் ஆறுதல் அளிக்கும் என் பதில் ஐயமில்லை.

மர நிழலின் பயன்

அரசன் தன் குடிமக்களுக்கு அன்பு காட்டுவதுபோல் அரச மரமும் உயிர்களிடத்து அன்பு வைத்து அதனிடம் வந்த வர்களை எல்லாம் ஆதரிக்கிறது "அரசன் எவ்வழி குடிமக்கள் அவ்வழி" என்பது பழமொழி. அதுபோல அரசமரத்தின் நிழலில் தங்குவதால் மனதிற்கு அமைதியையும், உடல் சூட்டையும் தணிக்கும். இம் மரத்தின் நிழலில் தங்கி களைப்பாறு வோருக்கு மனதில் ஏதோ ஒரு கனமான பொருளை இறக்கி வைத்ததுபோல உணர்வு உண்டாகும். அரசமரம் இல்லாத சிவா லயங்கள் இருப்பது நம் நாட்டில் அரிது. இம் மரத்தை நம் நாட்டு மக்கள் தெய்வமாகவே வழிபாடு செய்து வருவது பரம் பரை வழக்கமாகும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

வேர்ப் பட்டை, மரப் பட்டை, விதை இலை ஆகியவை மருத்துவப் பயன்களை உடையது. வேர்ப் பட்டை, மரப்பட்டை நுண் கிருமிகளை நாசம் செய்யும். புண்களை ஆற்றும், சூட்டைத்

தணிக்கும். இலைக் கொழுந்து சுக்கில சுரோணித தாதுக்களின் வெப்பத்தைத் தணித்து அந்த தாதுக்களை அழிக்கும் பூச்சிகளையும் கொல்லும் சக்தி கொண்டது. அரசமர பழ வித்து மலச்சிக்கலை நீக்கி, ஜீரண உறுப்புகளின் குற்றங்களையும் தொண்டை வறட்சி, தொண்டைப்புண், தாதுக்களின் குற்றங்களை போக்கி விந்து வைக்கட்டும்.

வேர்ப் பட்டையை ஒரு பலம் எடுத்து சிதைத்து சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீர் விட்டு அரை குவளையாக்கி சிறிது சர்க் கரை காய்ச்சிய பசும்பால் கலந்து காபி போல் குடித்துவர, வெட்டைச் சூடு, மூத்திர தாரை எரிச்சல், திணவு, சொறி, நமட்டுச் சிறங்குகள் யாவும் குணமாகும்.

மரப்பட்டையை எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி இரும்பு வாணலியில் போட்டு கருக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு வேண்டும்போது தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து உடம்பின் மேல் காணும் ரணம், சொறி, சர்மப் புண்களுக்கு தடவிவர யாவும் குணமாகும். இந்த தூளை இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து நீரில் வைத்து வடிகட்டி அதை கொடுக்க விக்கல், தொண்டை கட்டு. குரல்வளை சம்பந்தமான நோய்களும் விலகும். அரச மரத்தின் அடி மரத்தை கீறினால் பால் வரும். அந்த பாலை காலின் பாதங்களில் வரும் பித்த வெடிப்புகளில் தடவிவர வெடிப்புகள் மாறும்.

அரசம் பழம்

அத்திப்பழ இனத்தைச் சார்ந்தது. மிகச் சிறியதாகவும் துவர்ப்பும், சிறிது இனிப்புடையது. அத்திப் பழத்தைப் போலவே இது ரத்த விருத்தியும் குறிப்பாக சுக்கிலத்தின் குற்றங்களை நீக்கி உடல் சூட்டைத் தணித்து மலச்சிக்கலைப் போக்கும். பழ விதை களைச் சேகரித்து எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து தினமும் காலை மாலை காப்பிக்குப் பதில் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து தவறாமல் உண்டுவர அழிந்துபோன சுக்கிலத்தையும் உண்டாக்கி அதிலுள்ள பிண்டோற்பத்தி ஜீவ அணுக்களை பெருக்கும். ஆண் மலட்டை நீக்கும். சந்ததி விருத்தியாக அரசமர நிழலும் அதன் உறுப்புகளும் சிறப்பு மிக்கது என சித்தர் வாகட நூல்கள் கூறுகின்றன.

இலைக் கொழுந்து

இலைக் கொழுந்தை அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து தொடர்ந்து மண்டலக் கணக்கில் சாப்பிட சுக்கிலம், சுரோணிதம் ஆகியவைகளின் குற்றங்களை நீக்கி கருதரிக்க ஏதுவாகிறது. மேலும் இலைக் கொழுந்தை கஷாயமாக்கி குடிக்க சுரங்களைப் போக்கும். தாகம் தணிக்கும். மூக் குற்றத்தையும் சமமாக்கும். உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

சந்தான விருத்திக்கு

விவாகமாகி பல ஆண்டுகள் குழந்தையில்லாமல் ஏங்கித் தவிக்கும் தம்பதிகளுக்கு குழந்தை வரமளிக்கக் கூடிய மஹாசக்தி படைத்தது அரசமரம். அம் மரத்தினடியில் பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன், ஆகிய தெய்வங்களின் அம்சம் நிறைந்ததாக இந்து மத சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி வேம்பும் அரச மரமும் உள்ள இடங்களுக்குச் சென்று ஆணும் பெண்ணுமாக தம்பதி சமேதராய் இம் மரங்களை 108 தரம் வலமாக சுற்றிவர வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பல பிறவிகளில் செய்த பாவங்கள் நிவர்த்தியாகின்றன. குறிப்பாக ஒரு சில குடும்பத்தில் சந்ததி இல்லாமல் போவது முன் பிறவியில் மரம் செடி கொடிகளாகிய மூலிகை இனங்களை அகாரணமாக அழித்து விடுவதால் சந்ததி அற்றுப் போவதாக பெரியோர் சொல்வார்கள். மூலிகைகளின் மூலங்கள் (வேர்) யாவும் பிரம்ம சொரூபமாகவும், அடி மரம் கொடிக் காம்புகள் விஷ்ணு அம்சமாகவும், இலை யாவும் சிவசக்தியாகவும் நமது சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

மூலதோ பிரம்ம ரூபாய :
மத்யதோ விஷ்ணு ரூபிணே
அக்ரதே சிவ ரூபாய
விருக்ஷ இராஜாயதே நம:

விருக்ஷ இராஜா என்றால் மரங்களுக்கு எல்லாம் அரசன். அந்த மரத்தைச் சுற்றியவுடன் அடிவயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்தனளாம் என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி. அவ்

வளவு ஆவல்! குழந்தை இல்லையே என்ற ஏக்கத்தால் கவலை கொண்ட தம்பதிகள் பக்தி சிரத்தையுடன் மேல் கண்ட ஸ்லோகத்தை மனதாலும், உதடுகளாலும், சப்தம் வெளி வராமல் பாராயணம் செய்துகொண்டு தெய்வ சிந்தனையில் ஐக்கியமாகி வலம் வருவது நிச்சயம் பலனளிக்கும். முயற்சியுடையோர் இகழ்ச்சியடையார் அல்லவா? சந்ததி வேண்டுவோர் முயற்சி செய்து பலன் காணுங்கள்.

அரசம்வேர் மேல் விரணமாற்று மவ்வித்து
வெருவவரும் சுக்கில நோய் வீட்டும் - குரல்வளை நோய்
தாக மொழிக்குங் கொழுந்து தாதுதரும் வெப்பகற்றும்
வேக முத்தோடம் போக்கும் மெய். —(கும்பமுனி)

தொட்டால் சிணுங்கி

காந்தம் இரும்பை இழுக்கும் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று இதுபோல் மூலிகையிலும் காந்தம் உள்ளது. ஏன் இவ்வுலகும் ஏனைய பிரபஞ்ச கோளங்களும் ஒன்றுக் கொன்று ஆக்ரஷ்ண சக்தியால் இழுக்கப்பட்டு இயங்குவது போல கவர்ச்சி என்ற இந்த காந்த சக்தி இயற்கையாக வளரும் மூலிகைகளிலும் நிரம்பிக் கிடக்கின்றன. இன்னும் சொல்லப் போனால் மனிதப் பிறவியிலும் இத்தகைய ஆற்றல் படைத்தவர்கள் ஒவ்வொரு காலத்திலும் இருக்கத்தான் செய்தனர். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர். சுவாமி விவேகானந்தர், மகாத்மா, அறிஞர் அண்ணா, நேரு போன்றவர்கள் பெயரைக் கேட்டதும் நம் மனதிற்கு ஓர் கவர்ச்சி உண்டாகிறது அல்லவா? இம் மாதிரி கவர்ச்சியுடைய மூலிகைகளுக்கு பேசவும், நடமாடவும் முடியாதே தவிர மானசீக உணர்வும் அதற்கு தகுந்த இயக்க சக்தியும் உடையவைகள் தாம்.

காந்த மூலிகையில் பலவகையுண்டு.

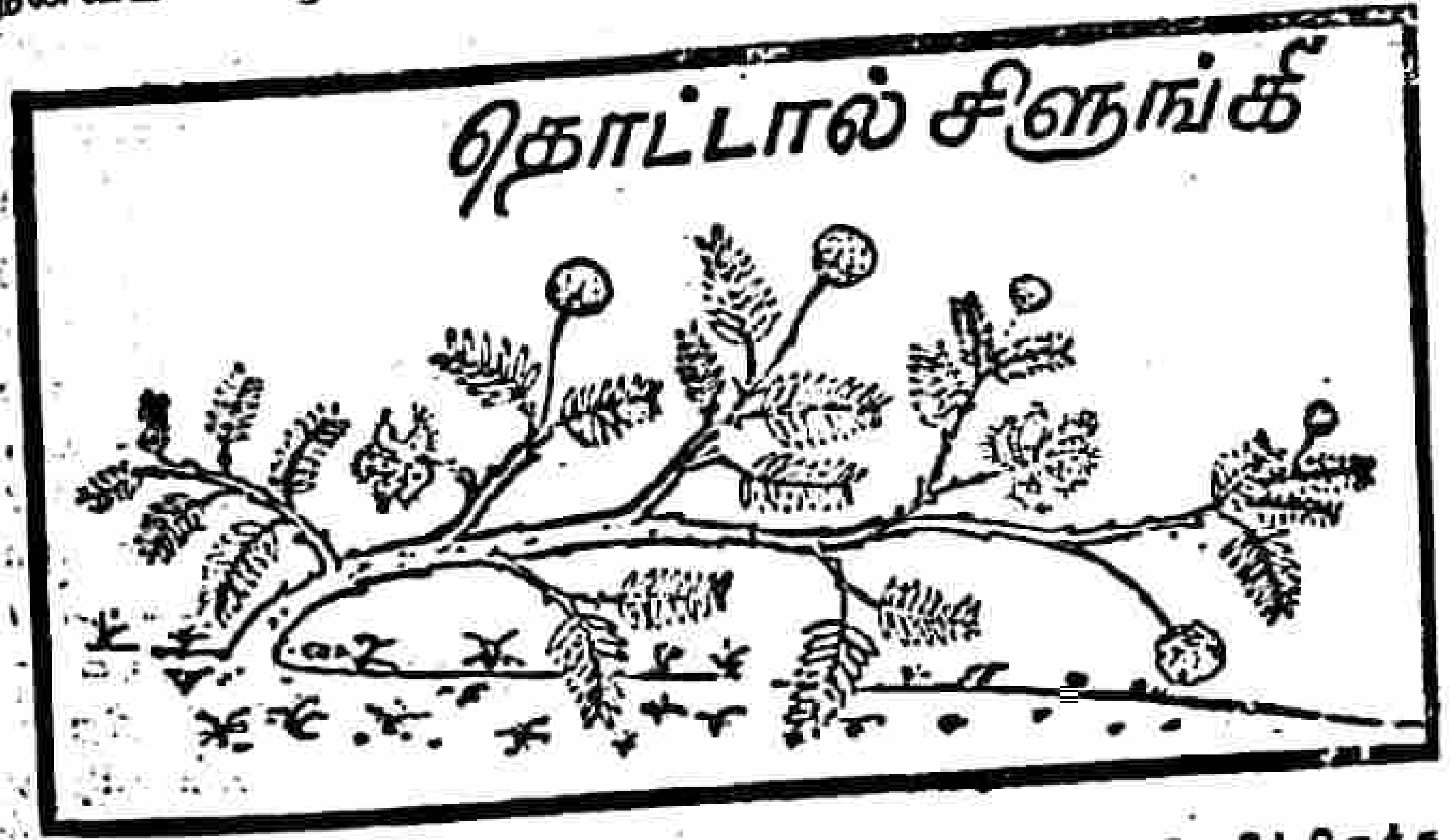
(1) தொட்டால் சிணுங்கி. இதை மனிதர்கள் தொட்டவுடன் இலைகள் சுருங்கி மூடிக்கொள்ளும்.

(2) நின்றால் சிணுங்கி. இது மனிதர்களின் நிழல் அதன் மேல் பட்ட மாத்திரம் இலைகள் சுருங்கி மூடிக்கொண்டு விடும். நிழல் சுருங்கி என்றும் இதற்கு பெயர்.

(3) ரத்தச் சுருங்கி. இது மனித காற்றுப்பட்டாலே போதும் இலை மூடிக்கொண்டு செடியின் இலை சிவந்து போகும்.

(4) நிலம் புரண்டி என்ற மற்றோர் வகை காந்தச் செடி உண்டு. இது மனித வாடைப் பட்டதும் நிலத்தில் உருண்டு பாம்புபோல் சலசலக்கும்.

(5) திகைப் பூண்டு என்ற ஓர் இனம். இதுவும் ஓர் காந்த மூலிகையே! தன்னைக் காலால் மிதித்து விட்டவர்களை இந்த செடி சும்மா விடாது! திகைப்பை உண்டு பண்ணி திசை தெரியாமல் மயங்கச் செய்துவிடும். இவையாவும் மனித சஞ்சார மற்ற இடங்களில்தான் இனவிருத்தி செய்துகொண்டு வாழும். இதில் முதல் சொன்ன தொட்டால் சிணுங்கி மட்டும் சுலபமாக காணலாம். மற்றவைகளை மிகவும் அரிதாகத்தான் காண முடியும். மேலும் இதன் செய்கைகளையும் குணங்களையும் பொது வாக அனைவரும் தெரிந்து வைப்பது சமூகத்திற்கு நன்மை தராது என்று கருதிய சித்தர்கள் மறைத்தே வைத்து சாபத்தையும் கொடுத்துவிட்டனர். தொட்டால் சிணுங்கியை பற்றி மட்டும் நன்மை பயக்கும் இரண்டொரு விஷயங்களை குறித்துள்ளனர்.



தொட்டால் சுருங்கி அநேகமாக பலருக்கு தெரிந்திருக்க லாம். இது தரையோடு படரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. புளியன் இலைப்போன்று. ஆனால் அதைவிட மிகச் சிறியதாகவும் இதன் காம்பு பாதி அளவாகி இருக்கும். செடியின் காம்பில் சிறு முட்களும் காணும். காம்பிலிருந்து நீளமான குச்சி போன்ற மலர் காம்பு நீண்டு முனையில் உருண்டை வடிவமான மலர் பூத்து இளம் சிவப்பு நீலமாக, (வன்னி மரத்தின் பூவைப்போல்) காணும். பொதுவாக இது சதுப்பு நிலங்கள் ஆற்றின்

கரையோரம், மணல் நிறைந்த பூமியிலும் ஏராளமாக வளரும். சிறுவர்கள் இதன் இலைகளை தட்டிவிட்டு மூடிக்கொள்வதை கண்டு களிப்பார்கள். இந்த இலைகள் தலையை வணங்குவது போல் சுருங்கி விடுவதாலோ என்னமோ இதற்கு சமஸ்கிருத மொழியில் "நமஸ்காரி" என்று அழைப்பார்கள்.

செய்கையும் குணமும்

இதன் இலையும் வேரும் மருந்துவப் பயன் தரும். இம் மூலிகை உடலில் இயங்குவதைவிட மனதில் தான் உணர்ச்சியும் குணமும் பிரதிபலிக்கின்றன. ஆனால் உடலுக்கும் சக்தியை அளித்து உரம் பெறவும், சிற்றின்ப வேட்கையை (காமவர்த்தினி) தூண்டவும் உதவும். பொதுவாக இச் செடியானது மனோசக்திக்கு ஒப்பான காந்த சக்தியுடையதாகையால் பூமியில் இருந்து பிடுங்கி எடுத்து பயன் படுத்துவதைக் காட்டிலும், பூமியில் வளரும்போதே இதை தொடுவதன் மூலம் நாம் நல்ல சக்தியைப் பெறக் கூடும் என்பது சித்தர்களின் வாக்கியமாகும்.

இம் மூலிகை குணம் தொட்டால் மனதில் பிரதிபலிக்குமா? இது எங்ஙனம் சாத்தியமாகும் என்ற சந்தேகம் சிலருக்கு எழலாம். தற்கால விஞ்ஞான சக்தியால் வானவெளியில் "டெல்ஸ்டார்" சாதனத்தை செலுத்தி அதன் மூலமாக ஒரு கண்டத்திலிருந்து மற்றோர் கண்டத்திற்கு டெலிவிஷன் செய்தி, ரேடியோ ஒலி அலைகளை அஞ்சல் செய்கிறார்கள் அல்லவா? அதுபோலத்தான் இந்த காந்தச் செடியும் மனதை மனதால் அறிந்து பயன் அளிக்க வல்லது. மனிதன் விஞ்ஞான சக்தியை பயன்படுத்தி அறிவின் திறமையால் பல செயற்கை பொருள்களை வாழ்க்கைக்குப் பயன் படுத்துவது போல் பகுத்தறியும் திறன் அற்ற உயிர்களான மரம், செடி, கொடிகளும் அதனதன் சக்திக்கேற்றபடி பிற உயிரினங்களுக்கு உதவி வருகிறது என்றால் மிகையல்ல.

தொட்டு அஞ்சலி செய்வதனால்

காந்த மூலிகையான தொட்டால் சிணுங்கியை நாள் தோறும் தொட்டு அஞ்சலி செய்து கொண்டுவர மனதில் எழுந்த எண்ணங்கள் சொல்லாலும் செயலாலும் உருவம் பெற்று இயங்க ஆரம்பிக்கும். இந்த மூலிகையை தொடும்போது அதன்

சக்தியெல்லாம் நமது விரல்கள் மூலமாக (மின் விசைப்போல்) நமது உடலுக்கு பாய்கிறது. அதனால் அதன் இலைகள் சக்தி இழந்துபோய் வாடி விடுகின்றது. மீண்டும் பூமியில் இருந்து சக்தியை எடுத்து மறுபடியும் விரிகின்றது தொடும்போது மனிதனின் கண் என்ன நினைவு உண்டாகிறதோ அந்த எண்ணம் இச் சக்தியால் செயல்பட முயற்சியாகும். இதுவே இம் மூலிகையின் சிறப்பு குணம்.

மானசீக சக்தி

மானசீக சக்தியில் தொட்டால் சிணுங்கியும் வன்னி மரமும் ஒன்றே ஆயினும், வன்னி பக்தியுடையவர் மனதிலும், தெய்வீக சக்தி கொண்டதாகவும் இறை வணக்கத்திற்குரிய அர்ச்சனைப் பாத்திரமாகவும் திகழும். தொட்டால் சிணுங்கி மாந்திரீகத்திற்கும் தன்னை நாடி வந்தவர் நல்லவர், கெட்டவர் எல்லோருக்கும் உதவக் கூடியது. யாந்திரீக முறையில் இது வசியம் (ஆக்ரஷ்ணம்) செய்து பகை வெல்ல பண்டைய கால மக்கள் பயன் படுத்தியதாக தெரிகிறது.

"பகரவே இன்ன மொரு மொரு மூலிகேளு
பாங்கான சிணுங்கியப்பா காப்புகட்டி
நிகரவே பூசையிடு மந்திரத்தால்
நினைவாக ... ... ? ! !
உத்தமனே தூபமிட்டு வைத்துக்கொள்ளு" - (சுவடி)

மேல் கண்ட பாடலில் 'நினைவாக' 'உத்தமனே' என்ற வாக்கியங்கள் குறிப்பிடத் தக்கவை. நல்லவை நினைக்க நற்பயன் விளையும். தீயவையான கெடுதல் நினைப்பதால் தனக்கும் பிறருக்கும் துன்பம் தான். ஆகவே உத்தமனே என்பது எவ்வளவு ஆழமான பொருள் பாருங்கள்!

இயற்கைக்கு முரண்பட்ட கனவிலும் நினைக்கக் கூடாத, தகுதியற்ற, கீழ்த் தரமான, முறையற்ற துர் எண்ணங்களைக்

கொண்ட ஒருவர் கருத்துக்கும் கற்பனைக்கும் ஒவ்வாத காரியங்களை மனதில் நினைத்துக்கொண்டு இந்த மூலிகையைத் தொட்டால் அவைகளுக்கும் பலன் உண்டு! அதாவது புத்தி மழுங்கல், பிதற்றல், சித்தம் சுவாதீனமற்று போதல், தீராத நோய், தொழுநோய், பைத்தியம் போன்ற கோளாறுகளும் ஏற்படலாம். இவ் விஷயம் விளங்க கர்ண பரம்பரையாக வந்த ஒரு கதையுண்டு. "காட்டின் வழியே நடந்து சென்ற ஒருவன் கொடுமையான வெய்யிலுக்கு ஒரு மரத்தின் நிழலில் தங்கினான். சுகமான மர நிழல் காற்றில் களைப்பாறியவன், பசிக்கு ஏதாவது கிடைத்தால் புசிக்கலாம் என்று நினைத்தானாம். உடனே உணவு வந்து எதிரே நின்றதாம்! அதைச் சாப்பிட்டுவிட்டு மீண்டும், ஒரு கட்டில் இருந்தால் படுக்கலாமே என்று நினைத்தானாம், கட்டிலும் வந்ததாம்! அதில் படுத்துக்கொண்டு இப்போது ஒரு பெண் வந்து காலைப்பிடித்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று நினைத்தானாம். பெண்ணும் வந்து காலைப் பிடித்தாளாம்! இப்படி நினைத்த அவன் ஒருவேளை இங்கு புலி வந்துவிடுமா? என்று நினைக்க புலியும் வந்ததாம்! இதைப் பார்த்த அவன் ஐயோ! இது நம்மை அடித்து தின்று விடுமோ என்று நினைக்கவும் புலி அவனை அடித்துத் தின்றுவிட்டதாம். ஆகவே இம் மாதிரி கற்பனை உலகத்தில் இருப்பவர்கள் இந்த மூலிகையை தொடாமல் இருப்பதே நலம் என்பதற்கு இது ஓர் உதாரணமாகும்.

நல்ல எண்ணங்களாலும், நல்ல சொற்களாலும், நல் செய்கைகளாலும் தீராத பல நோய்கள் தீர்ந்து போகின்றன! மெஸ்மர் என்ற மேனாட்டு நிபுணர் தன் மனோ சக்தியால் சிக்கலான நோய்களை குணப்படுத்தியுள்ளார். மெஸ்மரிஸம், ஹிப்னாடிஸம், மாக்னடிஸம், என்ற சிகிச்சை யாவும் காந்த சக்தி என்னும் மனோ சக்தியால் இயங்குபவைகளே. இது போல மருந்துகள் பல தின்றும் தீராத நோய் உடையவர்கள் தொட்டாற் சிணுங்கியை ஒருமை மனதுடன் உடல் சுத்தம் மனோ சுத்தமாய் தொட்டு நாள் தோறும் அஞ்சலி செய்து நோய் நீங்க வேண்டுதல் செய்துகொண்டால் அவை நீங்கக் கூடும்.

தொட்டாற் சிணுங்கியும், துளசியையும் ஒருங்கே வைத்து சில இல்லங்களில் வளர்ப்பதுண்டு. இவைகளை வழிபாடு செய்து அஞ்சலி செய்பவர் பகை நீங்கி, வளம் பெற்று குடும்ப ஒற்றுமையும் சுபிட்சமும் ஓங்கும் என்பது நம்பிக்கை!

மேல் நாட்டாரும் இந்த மூலிகைக்கு "சென்ஸிடிவ்" பிளான்ட் என்று சொல்லுவார்கள். இவர்களும் இதன் மேல் ஓர் நல்லெண்ணம் கொண்டு வளர்ப்பதாக தெரிகிறது. அதாவது இந்த மூலிகை இலையை தொட்டு தலையிலிருந்து மார்பு வரையில் கை இறக்கி பின்பு, அதே வலக்கையால் வலது புஜத்தையும், நேரே இடது புஜத்தை தொட்டு (கிறிஸ்துவ சிலுவைக் குறியை) வணக்கம் செலுத்துவார்கள். இது அவர்களுக்கு தற்காப்பு செய்வதாக நம்பிக்கை. இன்றும் இதை கண் கண்ட தெய்வமாக போற்றுவோரும் உண்டு.

மருத்துவ முறைகள்

தொட்டால் சிணுங்கியின் இலைகளும் வேரும் உடல் பிணிகளுக்கும் பயன்படுகிறது. வாதத்தால் வந்த வீக்கங்கள், மேக நீர் கீல்வாதம் ஆகியவை கரைய வேண்டுமானால் இதன் இலையைக் களிமண்ணுடன் அரைத்து வீக்கம் கண்ட இடங்களில் பற்றுப் போட்டுவர அவை நீங்கும். வேரும், இலையும் சம அளவாக எடுத்துலர்த்தி, இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்த தூளை 10 முதல் 15 அரிசி எடை பசும் பாலுடன் குடித்துவர சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள், மூலச்சூடு, ஆசனக் கடுப்பு முதலியன போவதுடன் உடல் உரம் பெற்று பலமாகி, சிற்றின்பத்தால் மன நிறைவு பெறும்.

நற் சிந்தனை

இம் மூலிகையை தொடும்போது ஒருவர் நினைக்க வேண்டியது மூன்று விஷயமேயாகும். இதுவே சமுதாயத்திற்கும் அடிப்படை. (1) பசி, (2) பிணி, (3) பகை ஆகிய இம் மூன்றும் ஒவ்வொருவரையும் விட்டு விலகினால் உலகமே சுவர்க்கலோகமாகி விடும். பசியை உடைய நாடு, பகையும் பிணியையும் வளர்த்து நலிந்தே போகும் என்பதை எடுத்து சொல்லவேண்டியதே இல்லை.

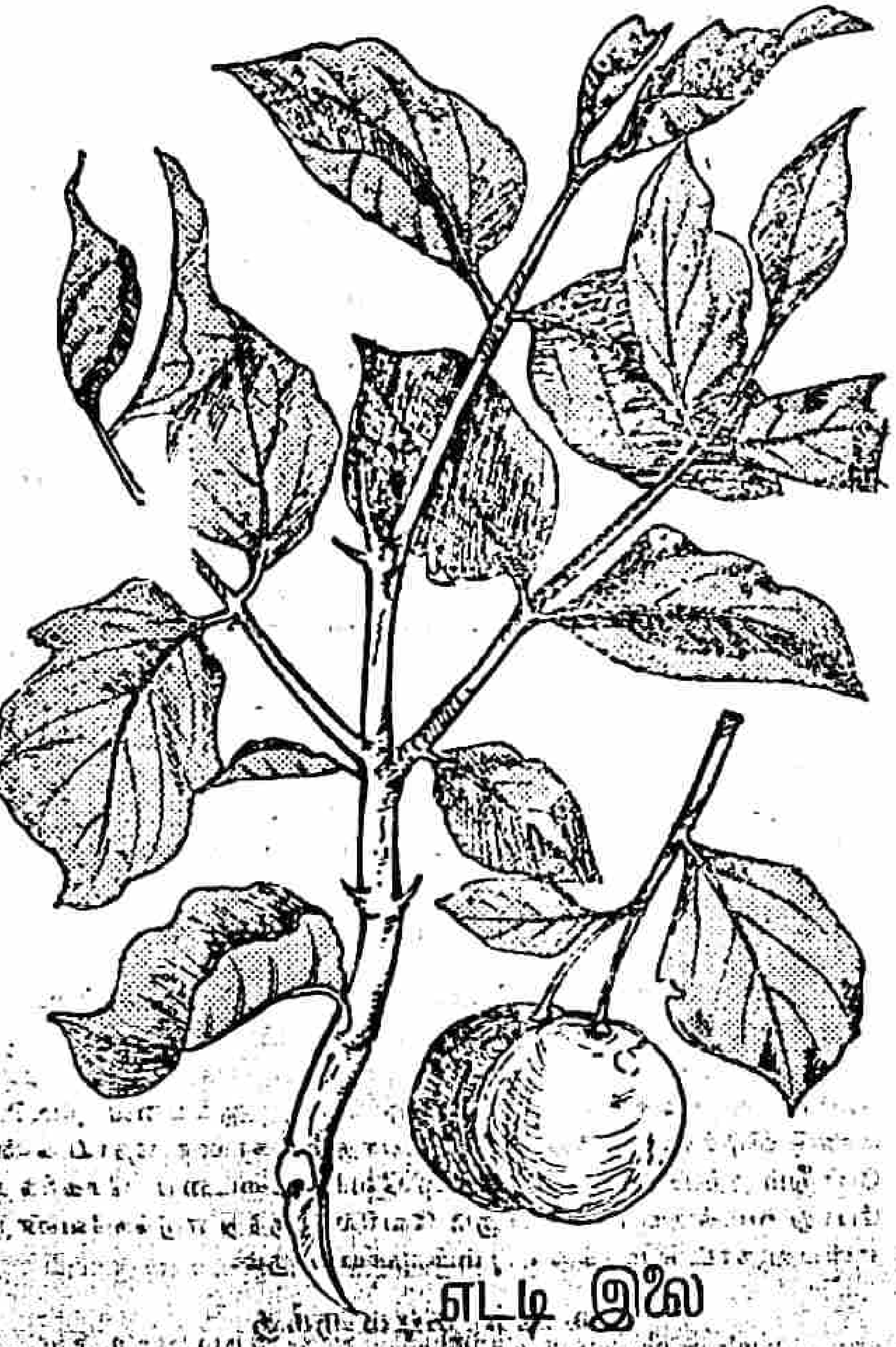
"பசியும் பிணியும் பகையும் நீங்கி
வசியும் வளனும் சுரக்க".— [மணிமேகலைக் காதை]

இந்த நினைவு நிறைவேறக் கூடியதும் நற்சிந்தனையுமாகும் அல்லவா? இந்த மூலிகையை தொடும்போது நினைவு கூறுங்கள்!

* * *

எட்டி மரம்

இந்தியாவுக்கே உரிய மர இனங்களில் எட்டியும் ஒன்று. பெரு மர வகுப்பைச் சேர்ந்த இது அடர்ந்த காடுகளில் தான் காணப்படுகிறது. "மரம் பழுத்தால் வௌவாலை 'வா'வென்று கூவி இரந்தழைப்பார் யாரும் இங்கில்லை. கண்டீர்" என்ற செய்யுள்படி எந்த மரம் பழுக்க ஆரம்பித்தாலும் அந்த பறவைக் கூட்டங்கள் கூடிக் களித்துண்டு கும்மாளம் போடும். மனிதர்களும் இப்படித்தான்! கருணையுள்ளம் படைத்த செல்வந்தர்களிடம், இல்லாதவர்கள் சென்று பயித்துப் பிடுங்கித் தின்பார்கள். இந்த எட்டி மரம் இருக்கிறதே இது பழுத்து பார்வைக்கு மிக அழகாக சிவந்த நிறத்தோடு இருந்த போதிலும் எந்தப் பறவை இனங்களும் இதை உணவாக கொள்வது இல்லை. மானிட வர்க்கத்திலும் இத்தகையோர் உண்டு. இவர்களுக்கு எவ்வளவு பணம் இருந்த போதிலும், தனக்கோ அல்லது பிறர் செய்யும் நற் செயலுக்கோ உதவுவதில்லை. வாய்ச் சொல் எட்டிப் பழம்போல மிக அழகாகத்தானிருக்கும். செயலில் ஒரு காரியமும் நடவாது. இந்த உலகப் பிரபுக்களை நாடி[யவர் வந்த "போதும் சரி "இதோ பாருங்க. பிறரை நான் ஏமாற்ற மாட்டேன். மக்கவங்களிடம் நானும் ஏமாற மாட்டேன்" என்று முதலில் எச்சரிக்கை விட்ட பின்தான் பேச்சை ஆரம்பிப்பார்!... போகட்டும், "எட்டிப் பழுத்தாலென்ன! ஈயாதார் வாழ்ந்தாலென்ன?" ஆனால் இப்படி ஒரு கஞ்சத்தனமுடையோர்கள் ஊருக்கு ஒருவராவது இருக்கத்தான் வேண்டும். இல்லையென்றால் தர்மசிந்தையும் தயாள குணமுள்ளவர்களின் சிறப்பு எப்படி தெரியும். காடுகளில் நிறைய வளரும் எட்டி கூட நாடு நகரங்களில் அங்கொன்று இங்கொன்றுமாக இருப்பதைக் காணலாமே!★



எட்டி இலை

எட்டி மரத்தை எல்லோரும் பார்த்திருக்க முடியாது என்றாலும் ஏதாவது கைப்பு ருசியை சுவைக்கும் போது "அப்பா எட்டிக் கசப்பு" என்று சொல்வது சகஜமாகி விட்டது எட்டி மரம் அடி வேர் முதல் மரப்பட்டை, இலை, காய் பழம் யாவும் கைப்பு ருசியை உடையதுதான் எனவே இதை உணவு மருந்துமாக பண்டங்களில் சேர்த்துப் பயன்படுத்துவது கிடையாது. நாட்டு மருத்துவத்தில் கூட இதனை தனித்துக் கொடுக்காமல் பல மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பது தான் வழக்கம்.

மருத்துவ குணமும் பயனும்

பொதுவாக வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, இலை, பழம், கொட்டை ஆகியவைகள் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி வாய்வை அகற்றும். மலத்தை உடைத்து நீராக்கும். அத்துடன் சிறு நீரைப் பெருக்கித் தள்ளிவிடும். குறிப்பாக நரம்பு மண்டலத்தில் வேலை செய்து நரம்பு சம்மந்தமான வாத வாய்வு ரோகங்களை போக்கும் என்பதாக கருதப்படுகிறது. இதில் கொட்டைக்குத் தான் அதிக வேகமும் விஷத் தன்மையும். இது உடலை உரமாக்கும். பலத்தை தரும் என்றாலும் கொட்டையைத் தனித்து உபயோகிப்பதில் பற்பல நோய்களை சிறுகச் சிறுக உண்டாக்கி உயிரை போக்கும். ஆனாலும் விஷத் தன்மையுடைய இது பாம்பு முதலிய விஷக்கடிகளுக்கு ஏற்றதாகும். சில மருத்துவர்கள் விஷபேதி, காலராவுக்கு உபயோகிப்பார்கள்

காலராவுக்கு

வேர்ப்பட்டை : வேரில் உள்ள பட்டையை மட்டும் உரித்து அரைபலம் அளவு எடுத்து சிதைத்து மண் சட்டியில் போட்டு 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்தை மூன்று வேளை குடிக்க வாந்தி பேதி, விஷ பேதி, ஆகியவை திடீரென கண்டு வீழ்ச்சியடைந்து விட்ட போதும், காலரா நோய் கண்ட போதும் நற்பயன் தரும். எட்டி வேர் பட்டையை சேகரிக்கும் போது வடக்கு பக்கம் போகும் வேரில் இருந்து எடுக்கவேண்டும் என்பது நாட்டு மருத்துவ சம்பிரதாயமாகும்.

விஷக் கடிகளுக்கு

பாம்பு கடிகள் முதல் சகலவித விஷக் கடிகளுக்கும் வேர்ப் பட்டை நல்ல பயனைத் தரக்கூடியது. வட பாகம் செல்லும் வேரை வேண்டுமளவு எடுத்து உரித்து மேல்பட்டையை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு அதை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் ஊரவைத்து உலர்த்தி இடித்து—தூள் செய்து பத்திரப் படுத்தவும். விஷக் கடியால் வேதனை மிகுந்து உடம்பெங்கும் வீங்கி குளிர்ந்த வியர்வைவிட்டு வலி, குடைச்சல் கண்டபோது தும்பை இலை, சிவனார் வேம்பு ஆக இரண்டும் சேர்த்து ஒரு கைப் பிடி எடுத்து சிதைத்து சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீரில் கொதிக்கக் காய்ச்சி அதில் மொச்சை அளவு இந்த வேர் தூளை போட்டு தினம் இரண்டு வேளை விஷ கடி தொல்லை தீரும் வரை சாப்பிட வேண்டும். எல்லா விஷ கடிகளும் முறிந்து போக வேர் பட்டை மட்டும் தனியாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து மெல்லிய தூளாக துணியில் சலித்து வைத்துக்கொண்டு அதை மூக்கில் பொடி போடுவது போல் நசியமிட வேண்டும். இம் மாதிரி யான விஷக் கடி சிகிச்சைகளுக்கு எல்லாம் பத்தியம் முன் கட்டுரைகளில் பாம்பு கடி மூலிகைகளில் குறிப்பிட்ட பத்தியங் களையே அனுசரிக்கலாம்.

மரப் பட்டை

பட்டைகளை வெட்டி மேலே உள்ள தோலைச் சீவி எடுத்து உலர்த்தி இடித்து சூரணமாக செய்து கொண்டு வாத வலிகள் நாள்பட்டு போனவைகளுக்கும், நரம்பு வலிகள், நரம்பு இசிவு ஆகியவைகளுக்கும் இரண்டு குண்டுமணி அளவு வெந்நீரில் கொடுக்க விலகும். மரப்பட்டைகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயில் விட்டுக் காய்ச்சி பதமாக்கி வைத்துக்கொண்டு சொறி, சிரங்கு, புண் புரைகளுக்கு மேலே தடவி வரலாம். தேள் கடி விஷம் குடைச்சல் நீங்க, இதன் பட்டைத் தூள் இரண்டு குண்டுமணி அளவு இரண்டு சோற்றுப்பு சேர்த்து ஒரு கருப்பு வெற்றிலையில் மடித்து வாயில் போட்டு மென்று தின்னத் தேள் கடி விஷம் சாந்தமாகும்.

இலை

பொதுவாக இலையின் உபயோகம் வழக்கில் இல்லை யாயினும் நாள்பட்ட வாத நோய் உடையவர்களும், நரம்பு வலி, குடைச்சல் உடையவர்களும் இலையை ஒரு பிடி நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த நீரில் தினமும் குளித்துவர குணப்படும்,

வேனில் கட்டிகள் கரைந்து போக

இளந் துளிர்களை புதுச் சட்டியில் போட்டு வதக்கி எடுத்து மை போல அரைத்து அந்த அளவு வெண்ணெயுடன் கலந்து சிவந்த நிறமுடைய கட்டிகள் பழுத்து உடையாத போது இதை அங்கு மட்டும் பற்று போட்டுவர கட்டிகள் கரைந்து போகும்.

பழம்

இதுவும் பொது வழக்கில் பயன் படாதது தான். எனினும் மகா குட்டரோகம், பெரு வியாதிகளுக்கும் இப் பழத்தின் ரசத்தை முறைப்படி பிழிந்து சிவனார் வேம்புக் குழித் தைலம், பற்ப செந்தூரங்களுக்கு அனுபான துணை மருந்தாகக் கொடுப்பது சித்தர்களின் அனுபவ முறைகளாகும்.

எட்டிக் கொட்டை

பழத்தினுள் இருக்கும் இக் கொட்டை தட்டையாக நாணயம் போல் வட்டமும் மத்தியில் சிறு பள்ளம் விழுந்தும், வெல்வெட் பட்டு என்ற துணி போல மிருதுவான சுணைகளும். எட்டிக் கொட்டை விரைந்து கொல்லா விட்டாலும் கூட நாளடைவில் பல கெடுதலகளை விளைவித்து உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கும். இதை நாட்டு வைத்தியர்கள் கூட தனித்துக் கொடுக்க மாட்டார்கள் ! எனவே இதன் ரகசியத்தை நன்கு அறிந்த நந்தி, போகர், புலிப்பாணி, தேரையர், தன்வந்தரி, ஆகி முனிவர், அகத்தியர் போன்ற சித்தர்கள் கண்ட முறைகளில் இதை அளவோடு பல மருந்துகளுடன் கூட்டியும், தீக்குணங்களை முறித்தும் மருந்தாகச் செய்து உபயோகித்ததாக பல பழைய ஏட்டுச் சுவடிகளில் காணக் கிடக்கிறது. நந்தி மெழுகு, இரச கெந்தி மெழுகு, மூசாம்பர மெழுகு, மகா விடமுட்டித் தைலம், இலகு விடமுட்டி என்று சொல்லப்படும் சிறப்பு வாய்ந்த சித்த வைத்திய முறைகளில் இந்த எட்டிக் கொட்டை உப்சரக்காக சேர்க்கப்படுகிறது. இம் மருந்துகள் வாத வலிகள் என்ப்படும் பக்கவாதம், தனுர் வாதம், நடுக்கு வாதம், குமரகண்டம், முயல் கண்டம், உதிரவாதம், சூலைக்கை வலி, சந்நி, ஜன்னி, ... நாடி ... பல ரோகங்களுக்கு ...

பாண்டு நீர்க்கோவை, மூல ரோகம், மலபந்தம், பேதி முதலிய நாள்பட்ட வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்வது வழக்கமாகும்.

எட்டிக் கொட்டை ஏராளமாக ஏற்றுமதியாகிறது' தூத்துக்குடி துறைமுக கிடங்குகளில் சென்று பார்ப்போமானால் இந்த எட்டிக் கொட்டை மூட்டைகள் தான் ஏராளமாக விழுந்து கிடக்கும். மேனாட்டு ஆங்கில மருத்துவ முறைகளில் இதைத் தனித் தயாரிப்புகளாக [பச்சை வெட்டு, குருட் டிரக்ஸ்] தூளாகவும், மதுசாரம் கலந்த டிங்சராகவும்., எக்ஸ்டிராட் சத்தாகவும்; !கிரிஸ்டல் உப்புகளாகவும் தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகிறார்கள். எட்டிக் கொட்டை உப்பு ஓர் கொடிய நஞ்சாகும். நஞ்சுத் தன்மையுடைய நோய்களில் இது உபயோகமானாலும் கூட, எட்டிக் கொட்டைத் தனித் தயாரிப்பு, சித்த மருத்துவத்தில் ஒப்புக்கொள்ளப் படாத, வழக்கில் ஓர் முறை என்று ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் காடு வனங்களில் தனித்து தவசியாக வசிக்கும் சாதுக்கள் எட்டிக் கொட்டையை முறைப்படி குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் அளவாக உண்டு உடலையும் மனதையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். இப்படிச் செய்துகொண்டவர்களின் உடலை விஷ ஜந்துகள் தீண்டினால் அவைகள் தாம் இறக்குமே தவிர சாதுவின் உடலுக்கு அழிவேற்படாது.

ஹோமியோபதியில் எட்டிக்கொட்டை

எந்தவிதமான கொடிய நஞ்சுத் தன்மையுடைய மருந்துகளையும் இம் முறையில் தயாரித்து உயர்ந்த வீரியத்தில் தனித்துக் கொடுக்கலாம். அநேகமாக எல்லாவித மருந்துகளும், கடுகளவும் மிளகளவும் உள்ள சிறு சர்க்கரை உருண்டை மாத்திரைகளாகவும் திரவங்களாகவும் இருக்குமே ஒழிய, உயிரைப் போக்கும் ஊசி மருந்துகளோ, தொண்டையை அடைக்குமளவு பெரிய மாத்திரைகளோ, இம்முறையில் கிடையாது. அவ்வளவு தூய்மையானதும், சித்தர்களின் தத்துவங்களுக்கு ஒப்பானது இந்த ஹோமியோபதி முறை. இதிலும் தற்காலம் மாறுபட்ட கருத்துகள் வளர ஆரம்பித்து விட்டன. ஹோமியோபதி மருந்தின் சட்ரூபத்தைக் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. எட்டிக் கொட்டைக்கு

தால் எட்டிக் கொட்டையின் சத்து கோடியில் ஒரு பங்கு கூட "நக்ஸ்வாமிகா" என்று பெயர். நக்ஸ்வாமிகா 30 × என்ற புட்டியில் உள்ள ஒரு மாத்திரையை பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் எட்டிக் கொட்டையின் சத்து கோடியில் ஒரு பங்கு கூட காணாது! இப்படி வீரியம செய்யப்பட்ட எட்டிக் கொட்டை ஒரு ஆபூர்வ சூட்சம சக்தியுடையதாக மாறுகிறது. இம் மருந்து உடலில் வேலை செய்வதை விட மனதில் தான் ஆழ்ந்து வேலை செய்து சூட்சம சக்தியை ஆன்மாவை சரிப்படுத்துகிறது. உடலில் பச்சை எட்டிக் கொட்டை தின்றவர்களுக்கு என்னன்ன அவஸ்தைகள் கெடுதல்கள் உண்டாகுமோ? அந்த மாதிரியான நோய் உடையவர்களுக்கு எல்லாம் இந்த நக்ஸ்வாமிகா 30 × நிச்சயமாகவும், நிரந்தரமான குணமும், அபாயமின்றியே அளிக்க வல்லது. மிக முக்கியமாக இங்கிலிஷ் மிக்சர், மாத்திரை. ஊசி, மருந்துக்களை அடிக்கடி உபயோகித்து உடம்பைக் கெடுத்துக் கொண்டவர்களுக்கு இதைக் கொடுத்துவர கெடுதல் யாவும் முறிந்து போகும். தீராத மூல ரோகத்திற்கு நக்ஸ்வாமிகா 30 × மாலை நேரத்தில் ஒரு வேளையும், தொடர்ந்து 1 மாதம் கொடுக்க பூணடோடு நோய் நீங்கிவிடும். வாத ரோகம், மூளை, முள்ளந்தண்டுக் கொடி, கழுத்துக் கண், கை, கால் நரம்புகளைப் பற்றியும். குடல், ஈரல், சிறுநீர்ப்பை ஆகிய வைகளைப் பற்றிய போதும், நக்ஸ்வாமிகா 30 × மிகவும் பயனுடையதாகிறது. குடிககாரர்களுக்கு உள்ளுறுப்புகள் அழிந்தபோதும், திடீர் மாரடைப்பு நோய், இரத்த மூலம், சீதபேதி ஆகியவைகளும், கருத்தரித்த மங்கையர்களுக்கு காணும் மசக்கை வாந்தி, குமட்டல் மற்றும ஈரல் நோய், காமாலை, மலச்சிக்கல் ஆகிய நோய்களுக்கெல்லாம் மாலை நேரத்தில் கொடுக்க நன்கு பயன் தரும் என்று இ. பி. நாஷ் என்ற மேநாட்டு நிபுணர் கூறுகிருர். அதிலும் முன்கோபக்காரர் எடுத்ததற்கெல்லாம் குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் சுபாவமுடையோர். அற்ப விஷயங்களுக்கெல்லாம் எரிந்து விழுவோர், சப்தங்களை சகிக்க முடியாமல் கோபமடைவோர் போன்ற அதியுணர்ச்சியுடைய நோயாளிகளுக்கே "நக்ஸ்வாமிகா" 30 × சிறப்பாக வேலை செய்யும் என்பது ஹோமியோபதி சித்தாந்தம்.

எட்டிக் கொட்டையை தவறி உண்டுவிட்டவர்களுக்கு கொட்டை நீக்கிய கடுக்காயை 5 பலம் எடுத்து 1 படி நீரில் நன்ருக கொதிக்க காய்ச்சி அரையாழக்காக தினம் இரண்டு மூன்று வேளை கொடுக்க விஷம் முறியும். கம்மாறு வெற்றிலையை மட்டும் வாயில் போட்டு மென்று தின்று வரலாம் அல்லது

அரைத்து சிறிய எலுமிச்சம் பழம் அளவு விழுங்கச் செய்யலாம்.
அல்லது கெட்டி மிளகும் வெந்தயமும் சம அளவாக சேர்த்து
வெந்நீரில் அரைத்து அந்த அளவு வெண்ணெயுடன் கலந்து
வைத்துக்கொண்டு நெல்லிக்காய் அளவு 2 முதல் 4 வேளை ஐந்து
நாள் கொடுக்க எட்டிக் கொட்டை விஷம் தணிந்து போகும்.

எட்டி மரத்தையும் சமூகத்தையும் ஒப்பிட்டால் கிட்டே
வராமல் எட்டிதான் நிற்கும். இதுபோல உள்ள மனிதர்களும்
இருக்கிருர்களே என்று மற்றோர் பெருமைப் படுவார்களா?
இல்லை. "உம் எட்டி மரமானாலும் பச்சென்று இருக்கட்டும்"
என்றுதான் சொல்லுவார்கள் அல்லவா? வாழ்க எட்டி
மரம்!

பற்பாடகம்

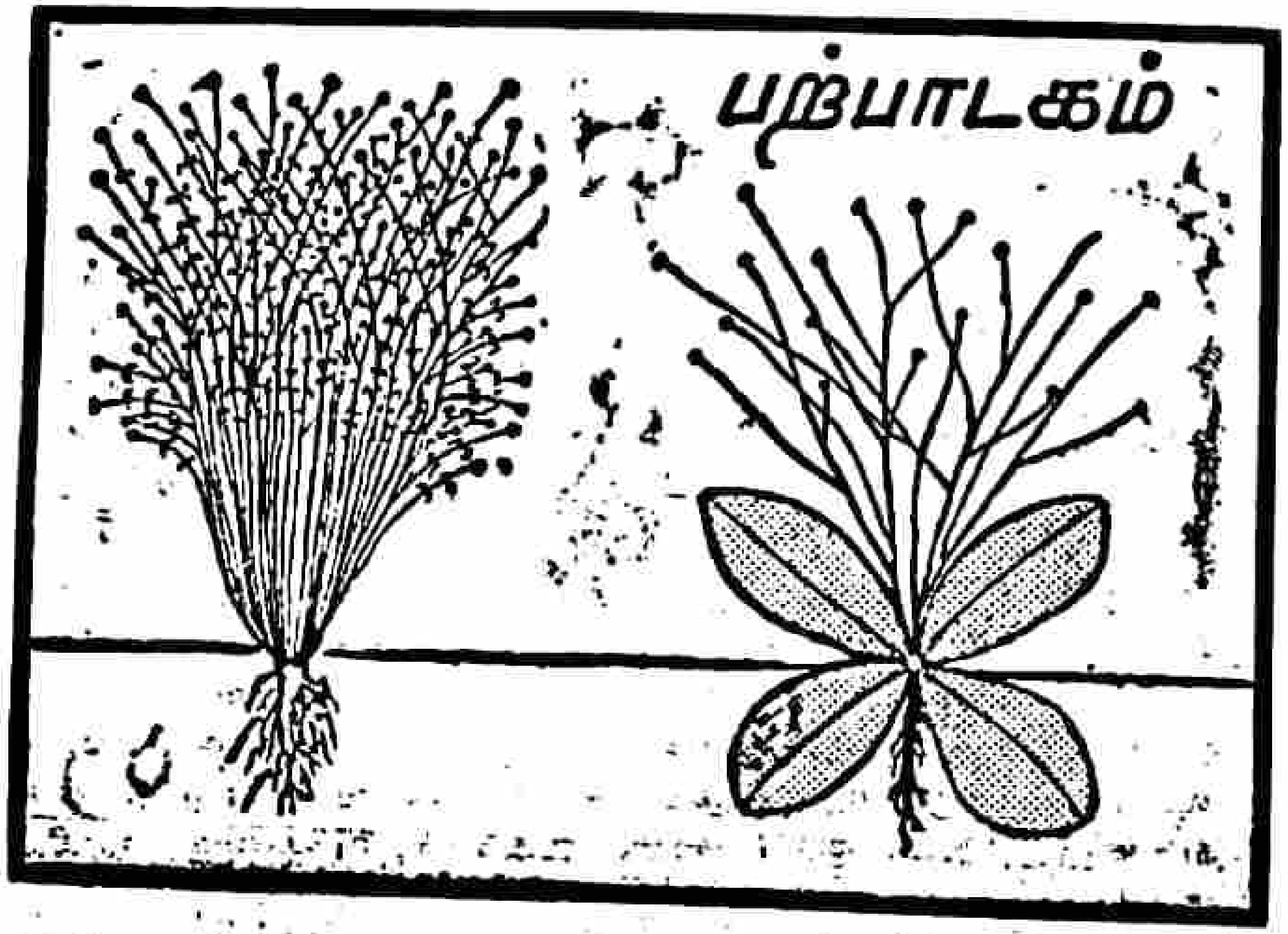
பற்பாடகம் என்ற இந்த பூண்டினத்தை தெரியாதவர்
கள் பலர். தெரிந்தவர்கள் சிலர் தான் இருக்கக் கூடும். கிராமங்
களில் கூட இதை இளம் வயதினர்களும், பள்ளிச் சிறுவர்களும்
தெரிந்து வைத்து இருப்பார்கள். நகரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு
இப் பூண்டு என்னவென்றே தெரியாது என்று கூறிவிடலாம்.
காலம் அவ்வளவு வேகமாக மாறி, நாகரீகத்தின் விளைவாக நல்
லவை எல்லாம் மறைந்தே வருகின்றன. ஒருவேளை நகரங்களில்
உள்ள பழைய நாட்டு மருந்து கடைக்காரர்களுக்கு இது நிச்சய
மாக தெரியும். தொன்று-தொட்டு பரம்பரையாக வந்த நாட்டு
வைத்தியர்களுக்கு இந்த பற்பாடகத்தின் குணங்கள் நன்கு
தெரியும். ஆனாலும் மிக சுலபமாக பிறர் நலம் கருதி வெளியிட
மனம் வராத காரணத்தால், நமது நாட்டின் பழம் பெருமை
வாய்ந்த மருத்துவ முறைகள் யாவும் அழியவும் அந்நிய மருந்து
கள் நம் நாட்டு மக்கள் பேரில் குதிரை ஏற்றம்போட ஆரம்பித்து
விட்டன !

பற்பாடகம் என்ற இது குப்பைமேனி, அம்மாம் பச்சரிசி, கீழாநெல்லிபோல் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது தான். சுமார் அரை முதல் ஒரு அடி உயரம் வரை வளரும். இப் பூண்டு மெல்லிய கம்பி போன்று வளர்ந்து, ஊசி போன்ற இலைகளையும் சிறிய குண்டூசி போன்ற கதிர்களையும் உடையதாக இருக்கும். சுமார் கடுகளவுள்ள இதன் கதிர்கள் வெயில்பட்ட குழகுழப்பாக இருக்கும். இது அநேகமாக பனி, மழை காலங்களில் மேடான சமவெளிகள், குன்றுகள், பாறைகளின் சரிவு இரும்புச் சத்துள்ள

மண் பூமிகள் ஆகிய இடங்களிலும் இருப்புப் பாதையோரங்களில் ஏராளமாக வளருவதைக் காணலாம்.

பொதுக் குணம்

பற்பாடக பூண்டு பொதுவாக உடல் வெப்பத்தை தணிப்பதில் காணும் வாழையைப் போன்றது. எல்லா விதமான சுரங்களுக்கும் ஒன்னாம் நெம்பர் எதிரி இந்த பற்பாடகம்! சீதள, வாத, கபசுரங்கள், பித்த சுரங்கள், விஷ சுரம், விடாது அடிக்கும் சுரங்கள் யாவற்றிற்கும் நன்மை தரும். வியர்வைப் பெருக்கி உடல் நாற்றத்தையும் அழுக்கையும் போக்குவதில் கஞ்சாங்கோரை என்னும் நாய்த் துளசிக்கு நண்பன். பசியைத் தூண்டுவதில் "சுப்பிரமணி"க்குச் சகோதரன். மலத்தை இளக்கி வெளியாக்குவதில் அம்மாம் பச்சரிசி, புளியம்பழ ஓடு, வாழைப்



பழம் ஆகியவைகளுக்கு இணையானது. கண் ரோகங்களில் பொன்னாங்கண்ணி, அருகம்புல் போன்றது. பற்பாடகம் தனித்து கிராம வழக்கத்தில் உபயோகமாகிறது. இது கீழாநெல்லி போன்றே அநேக மூலிகைகளுக்கு நண்பன். ஒவ்வொரு மூலிகையோடு சேரும்போதும் அதன் தன்மைகள் குணங்களுக்கு ஏற்றவாறு

பணிபுரிந்து நோய்களை வேருடன் களைந்து எரிகின்றது என்பதை பல சித்தர்களின் பாடல்களில் அறியக் கிடக்கின்றது.

ஜுர ரோகங்களின் சில கஷாய முறைகள்

(1) பற்பாடகம், சுக்கு, வெட்டிவேர், விளாமிச்சு, சிறு தேக்கு இவைகள் வகைக்கு கால்பலம் சுத்தம் செய்து இடித்து நான்கு குவளை நீரில் போட்டு ஒரு குவளை கஷாயமாக காய்ச்சி தினம் மூன்று முதல் நான்கு தடவை இரண்டு மூடக்கு வீதம் குடிக்க சன்னி சுரங்கள், சீத வாத சுரங்கள் விலகும்.

(2) பற்பாடகம், சுக்கு, நெருஞ்சில் வேர், எருக்கன் வேர், முத்தகாசு, திப்பிலி மூலம், வகைக்கு ஒரு ரூபாய் எடை வாங்கி இடித்து மேல் குறிப்பிட்டபடி கசாயமிட்டு குடிக்க சூதக சன்னி, தலைமுழுக்கு நேரத்தில் ஆண் பெண் சேர்க்கையால் வந்த சன்னி தோடம், நாக்கு வெடித்தல், விக்கல், பிதற்றல், ஓந்தல், படுக்கையை கிழித்துப் போடல் போன்ற சகல சன்னி சுரங்களுக்கும் ஏற்றது.

(3) பற்பாடகம், ஆடாதொடை, தூதுவளை, சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு இவைகளை 1 ரூபாய் எடை இடித்துப்போட்டு ஒரு படி நீர் விட்டு கால்படியாக காய்ச்சிய கஷாயத்தை தினம் நான்கு வேளை கொடுத்துவர கபம், சளி, இருமல், இளைப்பு, காசம் ஆகியவைகளுடன் காணும் வாத சுரங்கள் போகும்.

(4) பற்பாடகம், அதிமதுரம், வெட்டிவேர், மல்லி, பரங்கிப் பட்டை, நன்னாரி, தூதுவளை, ஆடாதொடை, சுக்கு, லவங்கம், கற்கண்டு ஆக வகைக்கு அரை ரூபாய் எடை இடித்து ஒரு படி நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி கால் படியாக கஷாயமிட்டு சகல சுரங்களுக்கும் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை ஒரு மூடக்கு வீதம் கொடுத்துவர குளிர் சுரம், பித்த சுரம், யாவும் விலகிப் போகும்.

(5) பேதியாகும் விஷ சுரங்களுக்கு பற்பாடகம், மாம் பட்டை கோரைக் கிழங்கு, இலவம் பிசின், கஞ்சாங்கோரை, வெட்டிவேர், சுக்கு, மல்லி வகைக்கு அரைரூபாய் எடை இடித்து மேல் சொன்ன அளவு படியே கஷாயம் காய்ச்சி குடித்துவர நிற்கும்.

(6) பற்பாடகம், சீந்தில் கொடி, கோஷ்டம், சிறுதேக்கு திப்பிலி, நிலவேம்பு, சுக்கு, ஆடாதொடை வகைக்கு கால் ரூபாய் எடை இடித்துப் போட்டு காய்ச்சி கஷாயத்தை நாள்பட்டுபோன பழைய சுரங்களுக்கு கொடுக்க நீங்கும்.

(7) பற்பாடகம், நெற்பொரி, வறுத்த பாசிப்பயறு, வில்வ வேர், அதி மதுரம் வகைக்கு அரை ரூபாய் எடைபோட்டு மேல் சொன்ன அளவுபடி கஷாயமிட்டு கொடுக்க அடங்காத சுரம் போகும்.

டிங்கு என்ற விஷ சுரம்

இந்த சுரம் சமீபத்தில் வந்துள்ள தொற்று நோய். அம்மைபோல் மிக தீவிரமாகக் காற்றின் மூலம் ஒரு வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் தொற்றுகிறது. இந்த நோய் வராமல் தடுக்க கைப்பு ருசியுடைய உணவு பண்டங்களான வேம்புவின் பூ, கொழுந்து, முடக்கத்தான், பால் சுண்டைக்காய் மணத் தக்காளி, சுண்டை வத்தல் ஆகியவைகளை நெய் அல்லது விளக் கெண்ணை கொண்டு வதக்கி வாரம் இரண்டு மூன்று முறை உணவு காய்கறியாக சாப்பிட அநேகமாக இது வராமல் தடுக்க லாம். வந்த பிறகு கீழ்க் கண்ட கஷாயம் நிச்சயமாக நோயைச் சிக்கல் படுத்தாமலும் உடல் சக்தி வீணாகாமலும் குணப் படுத்தும்.

பற்பாடகம், நிலவேம்பு, சுக்கு, அதிமதுரம், சீரகம் இவை களை வகைக்கு ஒரு ரூபாய் எடை இடித்து 1 படி நீரில் காய்ச்சி கால்படி கசாயமாக்கி அடிக்கடி குடித்துவர தினம் நாலு முதல் ஆறு வேளை குடிக்க நோய் விலகும். இந் நோய் சிலருக்கு கடுமையாக கண்டு (கால் முட்டி, கணுக்கால் வீக்கம், எலும்பு களில் எல்லாம் வலி, விடாத சுரம் ஆகியவை கண்டுள்ளவர் களுக்கு) இந்த கசாயத்தில் மேலும் பேய் புடல், திப்பிலி, ஓமம் வேப்பம் பட்டை, ஆதிநாராயண இலை(வாதமடக்கி) ஆகியவை களையும் போட்டு [வகைக்கு 1 ரூபா எடை] மேல் சொன்னபடி கசாயமிறக்கி கொடுக்க தீரும். இதே கசாயம் எல்லாவித விஷ சுரங்களுக்கும் சிறந்தது. ஊசி மருந்துகள், மாத்திரைகள், மிக்சர் கள் இல்லாத காலத்திலே, நகரத்திலே நடந்து வந்த முனிசிபல் சித்த வைத்திய சாலைகளில் இந்த மாதிரியான கசாயங்கள்தான் நம் உயிரை காப்பாற்றியுள்ளது. இன்னும் இந்த கசாயத்தில் நம்பிக்கை வைப்போர் ஏராளம்!

இந்த கசாயம் போடுவதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விதி யாதெனில் காய்ச்சும் பாண்டம் மண் பாண்டமாக இருத்தல அவசியம் நாட்டு மருந்து கடைகளில் இருந்து வாங்கும் மருந்துகளில் உள்ள தூசு தூசிகளை அகற்றி சுத்தம் செய்து சிறிது நேரம் சூரிய ஒளியில் வைத்து பின்பு இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு இள வறுப்பாக வறுத்த பின்பு தண்ணீரை அளவுபடி ஊற்றிக் காய்ச்சி நாலொன்றாக சுண்டியதுதான் கசாய முறை. இதை ஒரு சுத்தமான புட்டியில் வடிகட்டி அளவுபடி சாப்பிட வேண்டும். இக் கசாயங்களில் சேரும் பச்சை மூலிகைகளையும் இப்படியே சுத்தம் செய்து குறுக துண்டு செய்து போட்டு காய்ச்ச வேண்டியது. உலோக பாத்திரங்களிலும், மண்ணெண்ணை கொண்டு எரிக்கும் ஸ்டவ அடுப்புகளும் பயன்படுத்துவது கூடாது.

எவ்வித சுரம் வந்தபோதும் எவ்வளவு நாட்பட்டதா ஜுரமும் பற்பாடகம் கலந்த கசாயம் குணமாக்கிவிடும்.

சகலவித இனம் தெரியாத சுரங்களுக்கும்

பற்பாடகம், கண்டங்கத்திரி, ஆடாதொடை, சுக்கு, விஷ்ணு கிரந்தி ஆகிய ஐந்து. வகைக்கு 1 பலம் இடித்து 1 படி நீரில் போட்டு காய்ச்சி கால்படி கசாயமிறக்கி நாலு வேளை கொடுக்க இரண்டே நாளில் சுரம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

கசாய முறைகளில் சேர்க்கும் மருந்துகளில் பற்பாடகத்தை ராஜாவாகவும் மற்றவைகளை மந்திரிகளாகவும் மதிக்கலாம். " ராஜா இல்லாத மந்திரி சபை உருப்படாது, அதுபோலத்தான் பற்பாடகமில்லாத கசாய வகை பலன் தராது ". என்பது சித்தர்களின் சாராம்சம். மலத்தை உடைத்து தள்ளும் கசாயங்களிலும், பசியைத் தூண்டும் கசாயங்களிலும் பற்பாடகத்தைப் பல மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பது நமது நாட்டு மருத்துவத்தின் பழங்கால முறைகள்.

" சீத வாதச்சுரமும் தீராத்தாகமும் போம்
போதவிரு கண்குளிரும் பொய்யல்லவே-பூதலத்துள்
வற்பார் பயித்தியமும் மாபித்தமும் தொலையும்
பற்பாடகத்தை புன்னிப்பார் " (ஆப்பூனி)

ஒரு கிராமத்திலிருந்து மற்ற கிராமத்திற்கு கால் நடை பயணம் செய்வோர், களைப்பு, நீர் தாகம் ஆகியவைகளை அடக்கி நீண்ட தூரம் நடக்க பற்பாடகம் கிடைக்கும் இடமெல்லாம் போகும் வழியில் இதன் கதிர்களை உருவி வாயில் போட்டு மென்று தின்று பேசிக் கொண்டே போவார்கள். இப்பொழுது குடும்பத் தலைவர்களாகி பேரன் பேத்தி எடுத்த கிராமப் பெரியோர்கள் அந்தக் காலத்தில் சிறுவர்களாயிருந்தபோது குளம், கிணறு, ஆறுகளில் குதித்து நீச்சல் விளையாடியவர்கள் தான். இவர்கள் உடம்புக்கு தேய்க்க சோப்பு ஏது? இந்த பற்பாடகத்தைக் கொண்டு வந்து கல்மேல் வைத்து தேய்க்க குழகுழப்பாக சோப்பு நுரைபோல வரும். அதைத்தான் தலையிலும் உடம்பிலும் தேய்த்துக்கொண்டு குளிப்பார்கள் இதனால் உடம்பிலுள்ள அழுக்கு மட்டுமா போகின்றன. கற்றாழை நாற்றம் நீங்கி, கண்களுக்கு ஒளியை தந்து உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் தரும். பித்தம் போக்கும், வர வர கிராமங்களில்கூட அந்நிய நாகரிகம் வாசனை அடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது! ஆற்றங் கரைக்கு குளிக்கப்போகும் அமைப் பயல்கூட வாசனை சோப்பை அல்லவா எடுத்துபோகிறான்!

பற்பாடகத்தை பச்சையாக எடுத்து பசும்பால் விட்டரைத்து தினந்தோறும் தலைக்கு வைத்தும், உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்துவர எப்போதும் ஒரே சூடாக இருக்கும் உடல் சூடு தணிந்து போகும். பித்த நோய்கள் போகும். இதே முறையை கண் பார்வை குறைந்தவர்கள் பச்சையாக தினந்தோறும் தின்று, எண்ணையிலும் காய்ச்சி தலையில் தடவிவர பகலில் நட்சத்திரம் தெரியும் என்று கிராமமக்கள் கூறுவர். பைத்திய ரோகம் விலகுவதாகவும் தெரிகிறது. அதாவது தினமும் இதை தவறாமல் தொடர்ந்து தலையில் தேய்த்து குளிக்கவைக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. கிராமங்களில் இதை பொப்படம், பப்படம் என்று கொச்சை மொழியில் கூறுவதுமுண்டு. பற்பாடகத்தை பார்த்து [illegible] அறிந்தவர்கள் பிறருக்கும் சொல்வது, நம் நாட்டை நோயற்ற நாடாக்கி சுபிட்சம் நிலவச் செய்யும் நற்பணியேயாகும்.

★ ★ ★

ஆதிநாராயணன்

[வாதமடக்கி]

இந்த ஆதி நாராயணரைப்பற்றியும் வாசக அன்பர்கள் தெரிந்துவைப்பது மிகவும் பயனுள்ள விஷயம். இவர் எங்கு இருப்பார். உருவம் எப்படி, சுபாவம் என்ன? என்றெல்லாம் கேட்கிறீர்களா? ஆதிநாராயணன், அனாதை ரக்ஷகன், ஆபத் பாந்தவன், ஆதிமூலம் என்று உச்சரிக்கும் பெயர்கள் யாவும் நல்ல சமயத்தில் உதவி செய்து காக்கும் அனாதி வஸ்துவைக் குறிக்கின்றபடியால், நமது முன்னோர்கள் இந்த மூலிகைக்கும் இப் பெயரை வைத்து விட்டார்கள் என்றே எண்ணத் தோன்றுகிறது. பொதுவாக ஆந்தை கிராம மக்கள் ஆதிநாராயண தழை, வாதநாராயணங்கீரை என்றுதான் வழக்கமாக கூறுவார்கள். முருங்கை மரம் போன்று இதுவும் மரமாகவே வளரும். கனமான கிளையை ஒடித்து எடுத்து முருங்கைப்போல வேறு இடத்தில் பயிராக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த ஆதிநாராயணனுக்கு மருத்துவ அகராதிகளில் 'தழுதாழை' வாதமடக்கி என்ற பெயர்கள் உண்டு.

ஆதிநாராயண மரத்தை தெரிந்த ஒரு சிலர் இதையும் முருங்கையைப் போன்றே விடுகள் தோறும் வளர்த்து வைப்பார்கள். தெரியாதவர்களுக்கு இம் மரத்தைப் பற்றி விளக்குவது கடினமான முயற்சிதான். ஆதிநாராயண இலை, கருஞ்செம்பை இலை இலைகளை ஒரு சிறிய கிளையாக ஒடித்து கையில் வைத்துக் கொண்டு இது என்ன மூலிகை? என்று கேட்டால் மூலிகைப் பழக்க முடையவர்கள் கூட சிறிது நேரம் திகைக்க வேண்டியதுதான்! புளியன் இலைகள் போன்று இருக்கும் இலைகள், கருஞ்செம்பையா? ஆதிநாராயணனா? என்பதை பூ, காய்களைக் கொண்டுதான் சுலபமாக உணரலாம். இதுபோல் ஆட்

தொடை இலையுப் புன்னை மரத்தின் இலையும் ஒன்றுபோல் தோற்றமளித்து ஏமாற்றும். கேவலம் பகுத்தறிவற்ற தாவரங்கள் தானே! என்று நாம் நினைப்பதுபோல "! "பகுத்தறிவற்ற மனிதர்களே! நான் யாரென்று கண்டு பிடியுங்கள்" என்று நம்மைப் பார்த்து சவால் விடுவதுபோல் அல்லவா இருக்கிறது இந்த இலைகளின் ஒற்றுமை! என்னத்தான் நாம் மூலிகை நிபுணர் என்று பெயர் வாங்கினாலும் கூட, இந்த மாதிரியான சமயங்களில், ஹூம்!...... பொறு பொறுங்கிறேன்!... தெரியும் ஆனால் நெஞ்சில் இருக்கிறது வாய்க்கு வரவில்லை! என்று எதையாவது சொல்லி சமாளிக்கப் பார்க்கிறோம் அல்லவா? எனவே இந்த ஆதிநாராயணனைப் பற்றி தெரிந்துக் கொள்ள விரும்புவோர் அனைவரும் அக்கம் பக்கம் அனுபவப்பட்டவர்களைக் கேட்டு நேரில் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்! சமயத்துக்கு உதவும்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக இதன் இலைகள் மலத்தை உடைத்து நீராக்கி வெளித் தள்ளும். வாத நீர்களையும் வாய்வுக் காற்றையும் குறைக்கும். பித்தத்தை உண்டாக்கும். சிலர் இதன் வேரையும் எடுத்துப் பயன் படுத்துவார்கள். வீக்கங்களையும் கரைத்து விடும். வலிகள், குத்தல் குடைச்சல் ஆகியவைகளைப் போக்கும். வாத ரோகத்தை கண்டிக்கும் மூலிகைகள் சிலவே என்பது 'சுப்பிரமணி' (சுக்கு) கட்டுரையைப் படித்த வாசகர்களுக்கு தெரிந்த ஒன்று. அந்த சுப்பிரமணிக்குச் சமமானவர் தான் இந்த ஆதிநாராயணர்! வாத ரோகங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதில் அவரு சமர்த்தர் எந்தவிதமான வாதம் உடலிலிருந்து எழுந்தபோதும் அதை அடக்கி விடுவார் ஆகவே இவருக்கு "வாதம் அடக்கி" என்ற பட்டப் பெயரும் உண்டாயிற்று! மற்றும், அசதியும் பலஹீனத்தையும் போக்கி வாதத்தால் தளர்ந்து போன தசை நார் நாடிகளையும் பலப்படுத்துவதில் சிறப்புடையதாகும் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சீதள சுரம் கப மாந்த இழுப்பு, சன்னி முதலியவைகளில் ஆடாதொடையைப் போலவும், சொறி, சிரங்கு ஆகியவைகளில் குப்பை மேனி, கருஞ்செம்பை போலவும் வேலை செய்யக் கூடியது.

உபயோக முறைகளில் சில

உணவுடன் சேர்த்துண்ண இதன் இலைகளை உருவி வைத்துக்கொண்டு, ஒரு இரும்பு வாணலியில் நல்லெண்ணெயை

தாராளமாக விட்டு உளுந்தம் பருப்பு, கடுகு கருவேப்பிலை, இஞ்சி, கொத்துமல்லியையும் உலர்ந்த மிளகாயையும் கிள்ளிப் போட்டு நிறைய வெள்ளைப் பூண்டையும் உரித்துப் போட்டு சிவக்க வதங்கியவுடன் ஆதிநாராயண இலையை நீரில் அலசிப் போட்டு அளவுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து பதமாக வதக்கி பொறியல் செய்து வைத்துக்கொண்டு இளஞ் சூட்டுடன் உண்ணும் சோற்றுடன் கலந்து உண்டு வரலாம். இதனால் மலம் நீராகி உடைந்து இரண்டொரு தடவை பேதி ஆகி வாத நீர் யாவும் கழியும். அத்துடன் வாத ரோகமும் உடலைவிட்டு நீங்க ஆரம்பிக்கும். "இப்படி வாரம் இரண்டு முதல் மூன்று முறை செய்துவர முன் பாராவில் குறிப்பிட்ட குணம் பயனும் உண்டாக்கி நற்பயன் தரும்.

வாத ரோக எண்ணெ

சுத்தமான பசுமையான ஆதிநாராயண இலையை இடித்து பிழிந்த சாறு அரைபடி, சிற்றாமணக்கு நெய் அரைபடி, இரண்டையும் நன்றாக கலந்து அதில், ஒரு திரிப்பூண்டு, 5 பலம் சுக்கு, மிளகு திப்பிலி வகைக்கு 1 பலம், வெள்ளைக் கடுகு கால் பலம் ஆக யாவும் அரைத்துப் போட்டு ஒன்றாய் கலந்து அடுப்பில் வைத்து பதமாக காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பெரியோர்களுக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு காலையில் உள்ளுக்கு கொடுக்க வாதரோக கீல்வாயு முடக்கு வாதம், நடுக்கு வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, கைகால் குடைச்சல் வலி, நரித்தலை வாதம் என்று சொல்லப்படும் கைகால் முட்டிகள் வீங்கி நடமாட முடியாமை, இடுப்பு வாய்வு முதலானவை நீங்கும். இதையே வாரம் இரண்டொரு முறை சிறுவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஒன்று முதல் அரை தேக்கரண்டி வயதுக்கு தக்க அளவாக கொடுத்துவர இளம்பிள்ளை வாதம் (போலியோமைலிடிஸ்) என்று சொல்லப்படும் இடுப்பு கீழே கால் வழங்காமல் சோர்ந்து நரம்பு சம்பந்தமான வாய்வு ரோகம் முதலிய ரோகம் மேல் [illegible] இதை பயன்படுத்த குணம் காணும். மேலும் [illegible] இழுப்பு, சன்னி, அஜீரணம் மலச்சிக்கல் [illegible] இன்னும் மேக ரோக பிணிகளுக்கும் கொடுக்க குணமுண்டு.

[illegible]

[illegible] ரோக [illegible]

இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை 1 அவுன்ஸ் [illegible] குடித்து

வருவது நமது நாட்டு வழக்கங்களில் ஒன்று. வாத வீக்கம் குடைச்சல், வலி, இவைகள் குறைய இதன் சாற்றை உள்ளுக்கு குடிப்பதுடன் இலை நீருடன் கொதிக்க காயவைத்து பொறுக்கும் சூட்டில் வீக்கம், வலி கண்ட இடங்களில் ஊற்றி உருவி விட்டு வர யாவும் விலகும்.

இதன் இலையை குப்பை மேனி இலையைப் போலவே சிறிது மஞ்சள் சேர்த்தரைத்து சொறி, சிரங்குகளுக்கு தடவி வைத்து குளிர்ந்த நீரில் குளித்துவர அவை மாறி உடல் அழகு பெறும்.

மேக ரோகத்தால் வரும் சகல நோய்களுக்கும் இதன் இலையை உலர்த்தி இடித்து பொடித் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு தினம் இருவேளை கால் ரூபாய் அளவு வெந்நீருடன் சாப்பிட்டுவர மேக ரோக தொல்லைகள், வாய்வு, முதலானவை நீங்கும். ஆனால் தொடர்ந்து தவறாமல் உட்கொள்வது அவசிய மாகும்.

மேல் பூச்சுத் தைலம்

ஆதிநாராயண இலை சாறு அரை படி, பொற்கொடி, குப்பை மேனி, கருப்பு வெற்றிலை, இவை ஒவ்வொன்றும் கால்படி வீதம் எடுத்து யாவும் ஒன்றாக கலந்து அதில் வேப்பின் நெய், சிற்று மணக்கு நெய், எள் நெய் வகைக்கு 15 பலம் ஆக யாவும் ஒன்றாய் கலக்கி, அதில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், கருஞ் சீரகம், மஞ்சள் வகைக்கு அரை பலம் எடுத்து பசுவின் பாலில் அரைத்து, அதை கால்படி பசும் பாலில் கரைத்து, அதையும் ஒன்றாக கலந்து அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பாகமாகும் சமயம் ஒருவித நறுமணம் வரும் போது அதில் இருபத்தி ஒன்று (21) வெள்ளெருக்கன் பூவை நசுக்கிப்போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு பக்க வாதம், பாரிச வாய்வு, நரம்பு இழுப்பு, முகத்து இசிவு, முக வாதம், கண் இமை, வாய் நாக்கு, உதடு இவைகளின் ஒரு பக்கத்தை பற்றி இழுத்து கோணலாகி விடும். இது போல் கால், கை விழுந்து சூம்பி சிறுத்துவிடல் போன்றவைகளுக்கும் மேல் பூச்சாகவே தடவி மெதுவாக பிடித்து விட நோய்கள் விலகும். இந்த தைலத்தையே 5 முதல் 10 துளி வரை உள்ளுக்கும் கொடுத்து பத்தியமுடனிருக்க வாத வேகம் யாவும் குணப்பட்டு போகும்.

வாத உடல்காரர்களுக்கு மலச்சிக்கல் நீங்க

இரண்டு கைப்பிடி அளவு ஆதிநாராயண இலையை உருவி எடுத்து இரவு அடுப்பில் கால்படி நீருடன் சட்டியில் போட்டுக் காய்ச்சி வற்ற வைத்து வடிகட்டிய கஷாயத்தில் ஒரு பாலாடை அளவு சிற்றாமணக்கு நெய் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட நான்கு தடவை நன்றாக பேதியாகி மலம் போவதுடன் வாத வாய்வு தொந்தரவுகளை வராமல் தடுக்க ஓர் உபாயம் இது.

சித்தமருத்துவத்தில் 80 விதமான வாத ரோகங்களையும் அதனதன் குணாதிசயங்களையும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வாத ரோகங்களுக்கு சிகிச்சை முறையை சித்தர்கள் குறிப்பிடும்போது மக்கள் எளிதாகவே பயன்படுத்தி குணமாகட்டும் என்பதை

" சேர்ந்த சொறி சிரங்கும் சேர்தவாம் என்பதும் போம்
ஆர்ந்தெழுமாம் பித்தம் அதிகரித்த - மாந்தமறும்
ஐய்யின் சுரந்தணியும் ஆன தழுதாழைக்கே
மெய்யின் கடுப்பும் போம் விள் "

என்ற குரு முனிவருடைய பாடல் விளக்குகின்றது.

ஆதிநாராயண இலையை பித்த தேகமுடையவர்களும் பேதியாகும் நோயாளிகளுக்கும், குடல் பலஹீனமாகி அடிக்கடி வெளிக்கு போவோர்களும் நாள்பட்ட கிராணி பேதியுடையவர்களும் உபயோகப்படுத்துவது கூடாது.

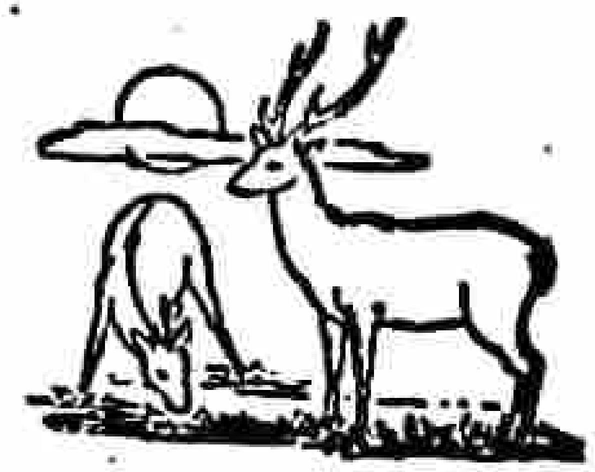
இதன் வேரை 1 பலம் அளவு பச்சையாக அரைத்து எருமை தயிரில் கலக்கி கொடுக்க வயிற்றைக் கழித்து போகும் ரத்த சீதபேதி உடனே நிற்கும்.

டாக்டர் ஆர். என். கோரே என்ற ஆங்கில மருத்துவர் ஆதிநாராயணாவை ஆய்ந்து, இம் மூலிகை மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும், மலேரியா சுரம் கண்டவர்களுக்கும், இழுப்பு சன்னிகளுக்கும், நாட்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் கொடுத்து நல்ல குணம் கண்டதாக எழுதியுள்ளார். இதன் இலைச் சாற்றை சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் அளவாக கொடுக்க மலப்புழுக்கள், திமிர்ப் பூச்சியன் என்ற நாங்கு பூச்சிகள் விழும்!

ஹோமியோபதியில் இதற்கு "கிளிரோடன்ரன்" என்று பெயர். இவ்வைத்திய முறையில் கடினமாகிவிட்ட வாத வீக்கங்களுக்கு குறைந்த வீரியத்தில் கொடுக்கலாம், மிக்க பலன் உள்ளது. மேலும் இது இப்பிகாக், பல்ஸடில்லா என்ற மருந்துகளை போன்றே குணங்களையுடையதாய் வேலை செய்கிறது.

"முதலை வாயில் சிக்கிக்கொண்ட "ஆதிமூலமே" என்று கூவியழைத்த கஜேந்திரனுக்கு, ஆதிநாராயணன் கருடவாகனத்தில் தம்பதி சமேதராய் காட்சி தந்து முதலையை வதைத்து மீட்டதாக புராண வரலாறு. ஆனால் நாம் கண்கண்ட மூலிகை "ஆதிநாராயணனை" நம்பினால் வாத ரோகம் என்னும் முதலை வாயில் அகப்பட்டு வேதனைபடுவோர் அனைவருக்கும் ஆரோக்கியம் என்ற மோட்சம் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை".

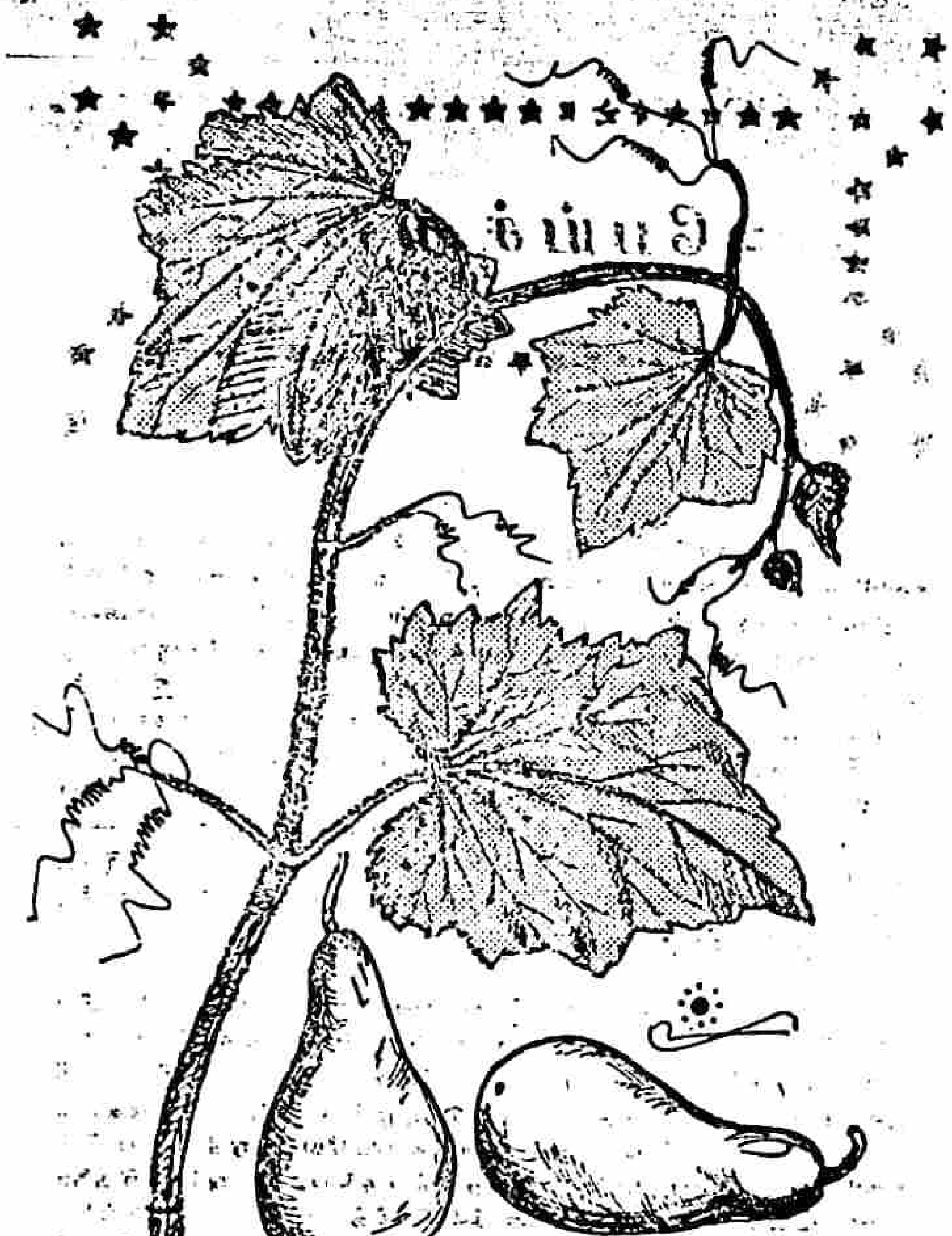
= ★ =



= பேய்ச் சுரை =

நமது நாட்டில் ஆடி மாதம் தேடி விதைக்கும் விதைகளில் சுரை விதையும் ஒன்று. இதில் நாட்டுச் சுரை என்றும் காட்டுச் சுரை என்றும் இருவிதம் உண்டு. காட்டுச்சுரையைப் பேய்ச்சுரை என்றும் தமிழ் மருத்துவ அகராதிகள் குறிப்பிடுகின்றன. நாட்டுச் சுரையை கிராமங்களில் கூரை மேலும், மரங்களிலும் கொடி படர்ந்து பெரிய காய்களாக சுரைக்காய்கள் காய்த்து தொங்குவது காண இனிமையாகத்தான் உள்ளது. ஆனால் இதை உணவுடன் பதார்த்தமாக சேர்த்து சாப்பிடும் போது டைபாயிட் போன்ற சன்னி பாத சுரக் கோளாறுகள் உண்டாகும். நல்ல சுரையின் குணமே இப்படி எனில் இந்த பேய்ச்சுரையை எதற்கு இறைவன் படைத்தார் என்றே நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

இந்த இருவித சுரைக் கொடிகளும் பார்வைக்கு ஒரே விதமாக இருந்த போதிலும் இதன் காய்தான் நமக்கு வேறுபாடுகளை பிரித்துக் காட்டுகிறது. நாட்டுச் சுரைக்காய் இனிப்பு ருசியுடையது. ஒன்று முதல் இரண்டு முழம் நீண்டு தடிப்பாகவும் தண்ணீர் கூஜா போல அடி கனத்து மேலே குறுகி வந்து பின் நுனியேல் காம்பு முனை சற்று பெருத்து காணும். இதனை பண்டைய கால மக்கள் உணவில் சேர்த்ததாக தெரியவில்லை. ஆனாலும் இதன் காயை முற்றவைத்து பின்னர் ஓடு உறுதியாகி விடுவதால் அதனுள் இருக்கும் விதைகளை நீக்கி ஒரு பாத்திரம்



பேய்ச் சுரை

போல் செய்து உபயோகப் படுத்தினார்கள். இந்த சுரை குடுக்கை பாத்திரம் அதிக கனம் இன்றி லேசாக இருந்தபடியால் மரத்தில் இருந்து கள் இறக்கும் பொருட்டு இதனை இடுப்பில் கட்டிக் கொண்டு மரங்கள் மீதேறி கள் இறக்குவது நம் நாட்டு வழக்கம். இதனாலேயே நாட்டுச் சுரையை முன்பு அதிகமாக வளர்த்தனர்.

காட்டுச் சுரை என்ற பேய்ச்சுரை மிகவும் கைப்பு ருசியை உடையது. எனவே இதனை பொதுவாக எல்லோரும் வளர்ப்பதில்லை. பரம்பரையாக வந்த ஒரு சில தமிழ் வைத்தியர்களும், மலை நாட்டில் வாழும் பாம்பு பிடார இனத்தை சேர்ந்தவர்களும் வளர்ப்பார்கள். இது காடுகளில் தன்னிச்சையாகவும் வளருவதால் காட்டுச் சுரை என்று பெயர் கொண்டது. பேய்ச்சுரைக் காய், ஒரு உரித்த முழு தேங்காய் அளவுக்குமேல் வளர்வதில்லை. தேங்காய்களுக்கு குடுமி உள்ளதுபோல காம்புக் கருகில் சற்று தலைபோல் பெருத்து இருக்கும்.

உபயோகமும் குணமும்

பேய்ச் சுரையின் இலை, காய், வேர் எதைத் தின்றாலும் உடனே காலரா கண்டவர்கள்போல வாந்தியும், பேதியும் ஆகும். எனவே இது சாதாரண நோய்களில் பயன் படுத்துவது வழக்கில் இல்லை. அசாத்தியம் என்று கருதப்பட்ட சில நோய்களிலும், பாம்பு கடி, ஜல மண்டலம், நட்டுவாய்க்காலி போன்ற கொடிய விஷங்களையுடைய விஷ ஜந்துக்கள் கடித்த போதும், நாட்பட்ட காசம், சளிக்கட்டு, கப இருமல், வெளி மூலம் ஆகிய நோய்களுக்கு பலன் தரக்கூடியது. காய், இலை, கொடிகளை விட இதன் வேருக்குத்தான் மிகுந்த வன்மை உண்டு. இதனை

" கடு வேறு பேய்ச் சுரைவேர் கண்டலரவின்
கடு வேரு துண்மை முககாலும்—கொடுவிடமு
மீளையிருமலும் விட்டேகும் உண்டால் .... !

என சித்தர் பாட்லால் அறியலாம்.

நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் குடுமி என்ற பாம்பாட்டும் இனத்தவர்களை நம் முன்னோர்கள் குடியிருக்கச் செய்து அவர்களுக்கு மிராசு, மேரை என்று அறுவடை காலத்தில் பங்கு கொடுத்து ஆதரித்து வந்தனர். அவர்களும் பிரதி உபகாரமாக கிராம மக்களுக்கு விஷ விஷகடி மூலிகைகளை தேடி வளர்த்து

கடி. ஆபத்து காலத்தில், " விஷங்களை நீக்கி பாதுகாத்து வந்தனர். இன்றும் இம் மாதிரி பல கிராமங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. சீறிப் பாய்ந்து படமெடுத்தாடும் அரவங்களை எல்லாம் இந்த குடும்பிகள் அடக்கி விடுவார்கள். இவர்களின் இந்த அழியாத கலை பரம்பரை பரம்பரையாக வளர வேண்டும் என்று நினைத்த அந்த காலத்து பிரிட்டிஷ் ஆட்சி ஆங்கிலேயர் பாம்பாட்டிகளுக்கும் மிகுந்த மதிப்பு கொடுத்து வந்தார்கள். காட்டில் இருந்து மூலிகைகளை நாட்டு மக்களுக்கு கொண்டு வந்து விற்கும் குருவிக்கார இனத்தவருக்கும அன்னிய ஆட்சியில் மிகுந்த மதிப்பு இருந்தது. இவர்களுக்கெல்லாம் பரம்பரை வழி மருத்துவ நிபுணர்". ஆர். ஐ. எம். பி. என்ற பட்டத்தையும் கொடுத்து இருக்கிறார்கள்! சில குருவிக்காரர்களிடம் இன்றும் இந்த விருதுகள் காணக்கிடைக்கின்றன!

ஆனால் இன்று நிலை வேறு. ஆங்கிலேயன போனாலும் ஆங்கில மருந்துகள நம்மை விடாமல (ஊசி, மாத்திரை) வாட்டி வதைக்கின்றன. தற்போது தேளகடி விஷத்தை இறக்க ஊசி போடப் படுகிறது. வேதனையோடு வேதனைதானே?

கடுமையான விஷத்தைக் கக்கும் எந்தவித பாம்புகடிகளுக்கும் ஏற்றது பேய்ச்சுரை வேர். பாம்பாட்டிகளுக்குத்தான் இதன் மகிமை நன்கு தெரியும். இதன் வேரை எடுத்து இரு கொட்டை பாக்களவு உள்ளுக்கு கொடுத்து கடிவாயில் இதன் இலையை அரைத்து கட்டிவிட மூச்சடங்கி ஒடுங்கிய உயிர் மீண்டும் திரும்பும். விஷமெல்லாம வாந்தியும் பேதியுமாகி வெளிப்பட்டுப் போகும். வாழைத் தோட்டத்திலுள்ள நாகம் கடித்தால் பிழைப்பதரிது என கூறுவார்கள். இந்த விஷத்தை யும் பேய்ச்சுரை வேர் முறித்துவிடும்; கடியுண்ட நபர் விரைவில் மயக்கமுற்றால், இதன் வேர் இலைகளை இடித்து சாறு பிழிந்து அத்துடன் தும்பைச் சாறும் கலந்து மூர்ச்சையானவருடைய மூக்கில் மட்டு விட நினைவுவரும். பிறகு வேரை அரைத்து உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம். பின் தும்பைக் கட்டுரையில் குறிப் பிட்டபடி பாம்பு கடித்தவரை பத்திய உணவில் வைத்தல் அவசியம். பாம்பு கடிகளுக்கு அனேக மூலிகைகள் இருந்த போதும், தும்பையும, பேய்ச் சுரையும் சப்தவேகம், சமர்வேகம் என்று சொல்லப்படும் கடும் விஷங்களுக்கும் சிறப்பான மூலிகைகள்.

பேய்ச்சுரை இலையையும், அதிமதுரத்தையும் சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு

இரண்டு அரிசி எடை தேனில் குழைத்துண்ண மார்பில் இறுகிய சளி இளகி வெளியாகும். அத்துடன் இருமல், காசம், மார்பு நோய்களும் குணமாகும்.

வெளி மூலம் தள்ளி வெகு கஷ்டப்படுவர்கள் பேய்ச்சுரை இலையை சிற்றாமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் ஆசன வாயில் வைத்து கட்டிவர பூச்சிகளும் தொலைந்து அரிப்பு தினவு அடங்கி வெளிமூலம் கட்டுப்படும்.

பேய்ச்சுரை வேரில் சப்தவேக விஷங்களும் அடங்குவது போல் பேய்ச்சுரைக்காயை உலர்த்தி எடுத்து சுத்தம் செய்து அதை மகுடி வாத்தியமாக செய்து வாசிக்கின்றனர். பாம் பாட்டிகள், மகுடியின் இனிமையான நாதம், கட்டுக்கடங் காத நாகங்களும் மகுடியின் நாதத்தால் மயங்கிப்போகும்! வாசகர்களே! மருதோன்றி காயில் ஸ்ரீதேவியும், அதன் பூவில் மூதேவியும குடியிருப்பதுபோல் அல்லவா இருக் கிறது இந்த பேய்ச் சுரைகாயும். வேரும் குணங்கள். என்னே இறைவனின் திருவிளையாடல் கண்ணையே செவியாகக்கொ ண்டு ஆடும் அரவத்தை மயக்கும் இந்த மகுடி ஓட்டை சுட்டு கரியாக்கி தினம் இரண்டு வேளை தேனில் 4 அரிசி எடை கலந்து கொடுத்துவர மாலைக்கண் என்ற கண் கோளாறுகள் நீங்கும்.

நம் நாட்டு பதினென் சித்தர் வழி வந்தவரும் பத்தாம் நூற்றாண்டு காலத்தில் வாழ்ந்தவரென கூறும் பாம்பாட்டி சித்தர் என்பவரால்—விஷ மருத்துவ சிகிச்சையும், பாம்பை இசையால் மயக்கி வசமாக்கும் மகுடிப் பண் இசைக் கலையும் உண்டாயின என்பது வரலாற்று நூல்களில் காணக்கிடைக்கிறது. இவர் விஷ மருத்துவ நிபுணர் மட்டுமல்ல நாட்டு மக்களுக்கு இறை பற்றும் நன் நெறியும் புகுத்தி பல நல்ல கருத்துக்களைப் பாடி தந்துள் ளார்! விஷ முறிவு மூலிகைகளும, விஷப்பாம்பின் வகைகள் அதன் குணங்களைப்பற்றி பற் பல நூல் எழுதியுள்ளார். அதில் இந்தப் பேய்ச் சுரையும் ஒன்று! இவர் நூல்களில் அனேகம் தற்போதைய ஓலைச் சுவடிகள் ஆற்றோடும், தீயோடும் கலந்து போனது நம் நாடு செய்த ஓர் துர்பாக்கியமேயாகும்.

பூலோக கற்பக விருட்சம்.

★ = ★

தேவலோகத்திலிருந்த கற்பக விருட்சம் பூலோகத்திற்கு எப்போது யாரால் கொண்டு வரப்பட்டது என்றெல்லாம் கேட்டு விடாதீர்கள்! கேட்பதை கொடுக்கும் என்று சொல்லப்படுகிற காமதேனு, ஐராவதம், கற்பக விருட்சம் ஆகியவைகளை நாம் காண முடியாவிட்டாலும், தமது புராண கதைகளில் இவைகளின் அதிசய குணங்கள் விரிவாக கூறப்படுகின்றன பூலோக கற்பக விருட்சமும் இவைகளுக்கு சமமானதாகவே இருத்தல் வேண்டும்! இல்லையெனில் சித்தர்கள் இந்த பெயரை இதற்கு வைத்து இருக்கமாட்டார்கள். தென்ன மரம் என்ற பெயர் எப்படி வந்தது? தென் அக மரம், தென்ன மரமாக மருவி விட்டது! இது மணற்பாங்கான இடமாகவும் உஷ்ண மண்டல பிரதேசங்களாகவும் நீர் நிறைந்த இடங்களில்தான் உற்பத்தியாகி வளரும். இந்தியாவின் வட பாகத்தில் இந்த தென்னை மரம் மருந்துக்கு கூட வளர்வதில்லையே!

முதன் முதலாக தென்னமரம் தோன்றியது தென் பாகமாகிய குமரிக் கண்டம் என்ற பெரு நிலம் ஆகும். தற்போது இருக்கும் குமரிமுனை வேறு. குமரிக்கண்டம் வேறு. இந்து மகா சமுத்திரம் இருக்குமிடத்தில் இந்த குமரிக் கண்டம், இருந்ததாகவும், சுமார் கி. மு- 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் கடற்கோள் நிகழ்ந்து இக் கண்டம் மூழ்கியதாகவும் புவியல் நூல்கள் கூறுகின்றன. இக் குமரிக் கண்டத்திலே தென் மதுரை நாடு, பாலை நாடு குன்ற நாடு, குணகரை நாடு, குரும்பனை நாடு ஒளி நாடு, வானர நாடு "மதங்க நாடு" என்பன போன்ற 49 நாடுகள் இருந்தன. தென்னை மரங்கள் உற்பத்தியான காரணத்தால் தெங்கநாடுஎனவும் குரங்கினங்கள் பல்கி பெருகியதின் காரணத்

தென்னை மரம்

னால் வானர நாடு எனவும் பெயர் வந்துள்ளது. பின்பு இந்த இடங்களை கடல்கொண்ட பிறகு, தேங்காய் நெற்றுகள் நீர் வழி மிதந்து, நாலு பக்கம் சிதறி வெப்பமும் மணற் பரப்பும் நிறைந்த இடங்களான நிருதி நாடு, ஆப்பிரிக்கா கண்டம், இலங்கை, தென்னிந்திய கடலோரங்கள், அந்தமான் பவளத் தீவுகள், மலாய் நாடு, அதனைச் சார்ந்த சிறு தீவுகள் கேரளம் முதல் வட வேங்கடம் வரை உள்ள நாடுகளிலும் நதிக்கரையோரங்களிலும் பரவி உற்பத்தியாயிற்று என்பதை வரலாற்று சான்றுகளில் காணலாம்.

பூலோக கற்பக விருட்சத்தைப் பற்றி தென்னக வாசிகளாகிய நம் நாட்டவர்களுக்கு இதன் உருவ அமைப்பு இப்படித்தான் இருக்கும் என்று விளக்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை. தென்னகச் சோலையைப் பற்றி பல கவிஞர்கள் பாடியுள்ளனர். இயற்கை காட்சிகளை வரையும் அற்புத ஓவியர்கள் ஒரு தென்ன மரத்தையாவது தீட்டாவிடில் அவர்களின் மனம் நிறைவு பெறாது! சோலைவன அரசன் தென்ன மரம் பாலைவன அரசன் ஈச்ச மரம்! பெயரில் எவ்வளவு பொருத்தம் பாருங்கள்! ஈசானிய திசையில் வளர்வதால் ஈச்சக மரம் என்ற காரணப்-பெயர்கள் வந்தன என்றும் ஒரு சாரர் கூறுகின்றனர். அஃது எப்படி இருந்த போதிலும் நீர் வளமும் மணற்பாங்கும் நிறைந்த இடங்களில் தான் தென்ன மரங்களைக் காணலாம். தென்ன மரத்தின் மருத்துவப் பயன்கள் அநேகம் உண்டு. அவைகளை குறிப்பிடு முன் தென்ன மரத்தின் பழங்கால பெருமைகளை எடுத்து இயம்புவதும் ஒரு முக்கிய கடமையாகும். சோலை வளமாக திகழ்ந்த தென்ன மர தோப்புகள் இன்று ஏன் என்று கேட்பாரற்ற நிலையில் இறைவா நான் ஓர் அனாதையானேன் என்று கதறுவது போல் காட்சி அளிக்கிறது. இது பொய் என்பவர்கள் தென்னந் தோப்புகள் உள்ள இடங்களில் போய் பார்க்கட்டும், பின்பு அவர்கள் இதயத்தை தொட்டு சொல்லட்டும்!

தென்ன மரத்தைப் பற்றிய சில குறிப்பெடுக்க ஒரு கிராமத்திற்கு செல்ல நேரிட்டது. ஒரு வயதான பெரியவர் தனிமையில் அந்த தோப்பில் ஒரு தடியுடன் நின்றுக் கொண்டிருந்தார். அவரை அணுகி வந்த விஷயத்தைப் பற்றி ஒரு சில கேள்விகள் கேட்டபோது, அவர் "தாலி அறுத்தவள் அழகைப்பற்றி சொல்ல என்ன இருக்கிறது? மொட்டையடித்து முக்காடிட்டு மூலையில் உட்கார்ந்த விதவையின் பெருமையை சொல்வது போலத்தான்

தற்போது தென்னம் பிள்ளையின் பெருமையும்" என்றார். இவர் சொன்ன பொருள் நிறைந்த கருத்து முற்றிலும் உண்மைதான் என்பதை பின் வரும் விஷயங்களால் அறியலாம்.

கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் தென்ன மரத்தை பெரும்பாலும் தென்னம் பிள்ளை என்றுதான் சொல்வார்கள். பெற்ற பிள்ளைகளை விட தென்னம் பிள்ளைகளைத்தான் போற்றி வளர்த்தார்கள். இதை யொட்டியே "பெற்ற பிள்ளை கஞ்சி வார்க்கவில்லை, ஆனாலும் இந்த நட்ட பிள்ளை தான் காப்பாற்றுகிறது" என்று தென்ன மரத்தைக் காட்டி பெருமையுடன் சொல்லிக் கொள்வார்கள். அவ்வளவு அன்பு தென்ன மரத்தின் பேரில்! ஆனால் இன்று கேட்டபோது என்ன சொன்னார்கள் தெரியுமா? "பெற்ற பிள்ளை தான் பொய் என்றால் இந்த நட்ட பிள்ளையும் பொய்யாகி விட்டதே!" என்று ஆயாசப்பட்டுக் கொள்கின்றனர்.

தற்காலம் வளம் குன்றி இதன் ஓலைகள், மட்டை யாவும் பழுத்த நிறத்துடன் காணும். தென்னந் தோப்பு மதுவிலக்கு அமுலாகாத காலத்தில் பசுமை நிறமாகவும், செழித்தும் பருத்தும் காணப்பட்டது. எந்த ஒரு பொருளும் கையாண்டு வந்தால் தான் அது பளபள வென்று ஒளி வீசும்! வீட்டைக்கூட இரண்டு நாள் துப்புறவு செய்யாமல் விடுங்கள், பாழடைந்து போகும் அல்லவா? "கை பட்டால் தான் கண்ணாடி" இப் பழமொழி உலகியல் அனைத்துக்கும் பொருந்தும். தினமும் கணவனை தொழும் மனைவி முகத்தைப் பாருங்கள். அது போல கணவனை வெறுத்த வாழாவெட்டி முகத்தைக் காணுங்கள்! மாறுதல்கள் உடனே தெரியும். தென்ன மரத்தை அந்தப் பெரியவர் விதவைக்கு ஒப்பிட்டு பேசியது உண்மையே. தென்ன மரத்திற்கு கணவன் உண்டு, வாசகர்களே! தென்ன மரக் கணவன் யார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? நாள் தோறும் மரமேறி, கள் இறக்கும் தொழிலாளிதான் தென்ன மரக் கணவன். கள் இறக்கும் காலங்களிலே கிராமம் எங்கும் விடியற்காலையில் பல தொழில் செய்பவர்களும் சுறுசுறுப்புடன் வேலை தொடங்குவார்கள்.

தென்னந் தோப்பெல்லாம் ஒரே ஆரவாரம்! சலசலப்பு!! மரம் ஏறும் தொழிலாளர்கள் தம் இடுப்பில் சிகப்பு அரைக் கச்சும் அதன் மேல் தென்னம்பாளையைக் கொண்டு செய்த அழகிய பெட்டி கட்டிக்கொண்டு தலையில் முண்டாசு கட்டி உடன் சுரைக் குடுக்கையும் மாட்டி தொங்க விட்டுக்கொண்டு தலைப்புக் கயிறு என்பதை குதிக்காலில் கோர்த்து, இரு கைகளை

யும் மாறி மாறி மரத்தை நெட்டுக்குத்தாக தாங்கி பிடித்து 'சடக் சடக்' என்ற ஓசையுடன் ஏறும் காட்சியும், சரேலென் இறங்கும் காட்சியும் பார்க்க வேடிக்கையாகத்தான் இருக்கும். இவர்களுடன் அணில், குயில், கிளி புள்ளினங்களும் கலந்துகொண்டு 'கிரீச் கிரீச்' சென்று சப்தமிட்டு வரவேற்று அளவளாவும் காட்சி பார்ப்போர் மனதை கொள்ளை கொள்ளும். தினமும் மரத்தில் ஏறி மட்டைகளை மிதித்து தாழ்த்தி பன்னாடைகள் என்னும் நார்களை தளர்த்திவிட குருத்து நன்றாக வளரும். பாளைகளை தேர்ந்தெடுத்து தினமும் தட்டி கள் இறங்கின பாளைகளை துப்பரவு செய்து விட்டு கலயத்தை மாட்டி விட்டு இறங்குவார்கள். நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு தொழிலாளி 20 முதல் 40 மரம் வரையில் ஏறி இறங்குவதால் மனிதன் கைபட்ட மரம் செழித்தோங்கி வளர்ந்தது. ஆண்டு ஒன்றுக்கு ஒரு தென்ன மரம் 450 முதல் 600 தேங்காய்களையும் 30 முதல் 60 காலன் கள்ளும் கொடுத்து வந்துள்ளன. இன்று அந்த மரம் 300 காய்கள் தர மறுத்து விட்டது!

மேல் கண்ட விபரங்கள் யாவும் கிராம மக்களின் புள்ளி விபரங்களால் கேட்டு அறியப்பட்டவைகளாகும்.

மரத்தில் இருந்து கள் இறக்கும் முறையால் தென்ன மரங்களுக்கு இயற்கையாகவே பூமியிலிருந்து நீரை அதிகமாக உறிஞ்சும் சக்தி உண்டாகி விடுகிறது. ஒரு மரத்தை ஆறு மாதம்தான் பாளை கட்டி கள் இறக்குவார்கள். பின் ஆறு மாதம் விட்டு விட்டால் மள மளவென்று காய்த்து குலை குலையாக பெருத்துவிடும். தேங்காயும் வட்டமுடனிருக்கும்.

தென்ன மரத்தின் அடிவேர் முதல் நடு மரம் குருத்து ஓலை மட்டை, பன்னாடை, மது, பாளை, பூ, காய், ஓடு, ஈர்க்கு ஆகியவைகளில ஒன்று கூட உபயோகமற்றவை என்று தள்ளி விட முடியாது. மனித சமுதாயத்தின் பழங்கால மக்களுக்கு வாழ்க்கையில் பலவிதங்களிலும் இம்மரம் உதவியுள்ளது. மனிதன் தேவைகளை எல்லாம் இது அளித்த காரணத்தை யொட்டிதான், இதற்கு பூலோக கற்பக விருட்சம் என்ற பெயர் ஆயிற்று!

மருத்துவ பயன்களும் குணாதிசயமும்

தென்ன மரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒரு குணத்தை

உடையதானாலும் பொதுவாக இது வெப்பத்தைக் கொண்டு வளருவதால் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் குணமுடையதாகும்.

மரத்தின் அடி வேர்

இது உஷ்ண வாயுவை கண்டிக்கும். வேரை சிறு துண்டுகளாக செய்து ஒரு கை பிடி அளவு எடுத்து இரண்டு குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி தினம் இரண்டு வேளை குடித்துவர அடி வயிறு சம்மந்தமான வாய்வு, உஷ்ணம், அடி வயிறு நோய், மகோதரம் நீர் பாண்டு ஆகியவைகள் குணமாகும். இதன் வேர் 1 பலம், அசோக மரப்பட்டை 1 பலம் ஆக இரண்டும் நறுக்கிப் போட்டு முன் சொல்லியபடி குடிநீர் காய்ச்சி தினம் இரண்டொரு வேளை குடித்துவர பெண்கள் கருப்பாசய வலி, கருப்பையைப் பற்றிய ரோகங்கள் யாவும் நீங்கி கருப்பை துப்புரவு ஆகும். உஷ்ணம் நீங்கும், உடல் சூடு தணியும்.

தென்னம் பூ

தென்னம் பூ சித்தர் மருத்துவ முறையில் சிறப்பாக பயன் படுத்தப்படுகிறது. (1) வெள் பூசனி நெய், (2) கரிசாலை லேகியம், (3) வெண் பூசனி லேகியம் ஆகிய முறைகளில் தென்னம் பூவின் சாறு முக்கிய பொருளாக சேர்க்கப்படுகிறது. நமது அரசினர் நடத்தும் ஒரே நாட்டு மருத்துவ மனை வெகு நாட்களாக "லண்டன் தோட்ட ஆஸ்பத்திரி" என்ற பெயரில் சென்னை கீழ்பாக்கத்தில் நடந்து வருகிறது. இதில் தீராத பல நோய்களை எல்லாம் தமிழ் மருந்துகள் மூலம் இலவசமாக தீர்த்து வைக்கிறார்கள். இந்த பூவைக் கொண்டு கரிசாலை லேகியம், வெண் பூசனி லேகியம் தயாரிக்கிறார்கள். இதனால் ரத்தசோகை, பித்த பாண்டு மயக்கம், கிராணி, வாந்தி, உட் காய்ச்சல், பசி யின்மை, காமாலை, எலும்புருக்கி, பிரமேகம், வெள்ளை, நீர் சுருக்கு முதலான நோய்கள் இந்த தென்னம் பூ கலந்து செய்த மருந்துகளால் குணமாகும்.

தென்னம் மது

மதுவை தென்னம் பாளையில் இருந்துதான் இறக்குவார்கள். மதுவின் குணம் வேறு, கள்ளின் குணம் வேறு. மரத்தில் இருந்து இறக்கிய மது நான்கு மணி நேரம் கழித்த பின் கள்ளாக

புளித்து போகிறது. மது என்றால் தேன் என்றும் பொருள். தேனீக்கள் மலர்கள் தோறும் சென்று மதுவைக் கொண்டுவந்து சேகரிக்கிறது மரமேறும் தொழிலாளியும் பல மரங்கள் ஏறிதான் மதுவை சேகரிப்பார்கள். தேன் மருத்துவத்தில் எவ்வளவு இன்றியமையாத பொருளோ, அது போல தென்ன மதுவும் இன்றியமையாத துணை மருந்தாக விளங்கி வந்தது. ஒரே தென்ன மரத்து மதுவை புதியதாக 40 நாளைக்கு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவாரானால் இனந்தெரியாத, பெயர் தெரியாத நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து உடல் பலப்பட்டுப் போகும்.

தெங்கின் மதுவருந்த தீயும் தணலழியும்
தங்கி யிடர்கொடுக்கும் தணியா அரிப்புகளும் - தங்குமோ?
இங்கிதமாய் இன் மொழிகள் பேசிவிடும் பைங்கிளியே
வங்குடனே பரவும் படர்தாமரைச் சிரங்கு போம்.

—(ஓலைச்சுவடி)

உடல் சூட்டைத் தணிக்கப் பசும்பால் சாப்பிடுவார்கள். இது போல கடும் உழைப்பாளிகளின் சூட்டை எல்லாம் தென்ன மது தணித்துவிடும். சொறி சிரங்குகள் யாவும் நீங்கும். இதனாலேயே தென்ன மதுவுக்கு "ஆகாசப் பால்" என்ற பெயரும் உண்டானது. பசுவின் மடிக்காம்பில் இருந்து சுரப்பது பசும்பால். தென்னம் பிள்ளையின் பாளையில் இருந்து சுரப்பது ஆகாசப் பால். சூட்டைத் தணிப்பதில் இரண்டின் குணமும் ஒன்றே! கெட்ட பசும்பால் உடலுக்கு கெடுதலைத் தருவது போல், ஆகாசப்பால் "புளித்த கள்ளாக" மாறிவிட்டால் மயக்கமும், போதையும் உடலுக்கு பல பிணிகளையும் உண்டாக்கும். உடலில் சொறி, தமைச்சல் உண்டான நோயாளிக்கு தற்கால நவீன மருத்துவர்கள் வைட்டமின் "சி" மாத்திரைகளை விழுங்கச் சொல்வார்கள். ஐம்பது வைட்டமின் "சி" மாத்திரைகள் ஒரு வேளை தென்ன மதுவில் உள்ளது என்றால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்! க்ஷயரோகம், காசம், எலும்புருக்கி, மூலரோகம், இருமல், இரைப்பு நோய் ஆகியவைகளுக்கு பிரண்டை உப்பு, நாயுருவி உப்பு முதலான உயர்ந்த மருந்துகளை தென்ன மது துணைகொண்டு 1 மண்டலம், 2 மண்டலம் ஆக கொடுத்து நோய்களை திறமையாக போக்கிவிடுவது தமிழ் மருத்துவத்தின் [illegible]

மதுவை அருந்துவோர் இங்கிதமாய் இன்மொழி பேசிடுவார்களாம்! சித்தர்கள் கூறியது புளித்துபோன பழைய காடி கள்ளை அல்ல! புளித்த கள் அறிவை மயக்கி உடலைக் கெடுத்து விடும். புளிக்காத மது தேன் போல் இனிக்கக் கூடியதே! இதை அருந்தினவர் பைங்கிளியே! என்று மனைவி மக்களுடன் கொஞ்சுவார்களாம். தற்காலம் கண்ட மரப்பட்டை, குப்பையில் கொட்டவேண்டிய அழுகல் பழத்தோல், சல்பேட் உரங்கள் மற்றும் பல கர்ம காண்டங்களைக் கொண்டு காய்ச்சும் கள்ளச் சாராயத்தை குடித்து விட்டு குடல் இரைப்பைகள் ரணமாகி இறப்பதோடல்லாமல், கள்ளச் சாராய வெறியால் மனைவி மக்களையும் குத்தி கொலை செய்வது சாதாரணமாகி விட்டது! மது இருந்த காலத்தில் எல்லோருமே குடித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை.

நாளெல்லாம் கடுமையாக உழைக்கும் தொழிலாளிகளும், விவசாயிகளும் தான் அலுப்பு தீர மது அருந்தினர். தற்காலம் கள்ளச் சாராயத்தை காய்ச்சுவோர் முதல், வீட்டில் உள்ள பெண்டு பிள்ளை வரை, குடிக்க வருவோர், குடித்தவரை பிடிக்க வருவோர், விசாரணைக் காவல் சிப்பந்திகள், சாட்சி சொல்ல வந்தோர் போன்றோர் எல்லாமே இந்த கள்ளச் சாராயத்தை குடிசைத் தொழிலாக்கி விட்டனர்! இப்படியாக மது விலக்கு என்ற கிணற்றை வெட்ட பூதமாகிய கள்ளச்சாராயம் கிளம்பி விட்டது.

அடி மரப் பட்டை

உயரமான தென்ன மரத்தின் அடி மரப்பட்டையை வெட்டி எடுத்து உலர்த்தி இடித்து சூர்ண் செய்த பொடி 1 பலம் தேங்காய் நெய் 5 பலம் ஆக சேர்த்து காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நெய் உள்ளுக்கு உதவாது. மேல்பூச்சாக எல்லாவித சர்ம நோய்களில் தடவி வர பயன்படும். குறிப்பாக உடலெங்கும் உப்பு பூத்து சாம்பல் நிறமாக காணுபவர்களும், உடலின் தோல் நிறம் மாறி வெடிப்பு ஏற்பட்டு, சொறி பிடித்த சர்மம் போன்றவர்களும் இந்த நெய்யை நாள்தோறும் தடவி வர குணமாகிவிடும்.

முற்றிய மரங்கள் இரும்பு தூலங்கள் இல்லாத காலத்தில் பெரிய பாலங்கள் அமைக்கவும், கூரை வீடுகள், நீர் இறைக்கும் ஏற்றம் [illegible] பயன்பட்டது.

குருத்து

ஓலையின் இளம் துளிர்கள் இவை முளை வரும்போது வெள்ளை நிறமாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கும். நாள் ஆக ஆக பெரிதாக வளர்ந்து ஓலை விரிந்து பசுமை நிறமாகி மட்டைகள் நீண்டு வளரும். பின்பு பழுத்து உலர்ந்து காற்றடிக்க கீழே விழும். சிறுவர்கள் தம் வீட்டிலுள்ள வயதான பாட்டன் பாட்டிகளை நையாண்டி செய்யும்போது; "பழுத்தோலையைப் பார்த்து குருத்தோலை பரியாசம் பண்ணுகிறது" என்று சொல்வதுண்டு. இந்த குருத்து மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. கப நோய்களில் மார்பில் சேர்ந்த சளிகளைக் கரைத்து வெளியே தள்ளவும், ரத்த மூலங்களில் ஆசன வழி ரத்தம் கழிவதை நிறுத்தவும், உடல் சூட்டைத் தணிக்கவும் பயன்படுத்துகிறார்கள். தென்னங் குருத்து தின்ன ருசி தரும். மெல்லிய இளங் குருத்தாக எடுத்து ஒரு கை அளவு வாயிலிட்டு மென்று தின்று தண்ணீர் குடிக்க மேல் குறித்த நோய்கள் விலகிப் போகும். குருத்து சற்று முற்றியவுடன் இளம்பச்சை நிறமாக மாறுவதால் இதை எடுத்து கத்தரித்து கிளிகள் பறப்பது போல் மடித்து அதை தோரணங்களாக கட்டி, திருமணம் உற்சவம் போன்ற விழாவில் வீடுகளையும், பந்தல்களையும் அழகு படுத்துவது நம் நாட்டு வழக்கம்.

மட்டை

இளம் மட்டையை இடித்து பிழிந்த நீரை நாள்தோறும் குடித்துவர அதிமூத்திர நோய், நீரில் மது (நீரிழிவு நோய்) நீர் சுருக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, ஆசனவாய் ரணம் ஆகியன போகும். இந்த நீரை பற்ப செந்தூரங்களுக்கும் துணையாக கொள்வது நாட்டு மருத்துவர்களின் வழக்கம்.

ஓலை.

மருத்துவப் பயன் உள்ளதாக குறிப்புகள் ஏதுமில்லை. ஆயினும் தமிழ் நாட்டின் பண்புமிக்க விழாக் கோலங்களில் மத சடங்குகளில் வாழை மரத்திற்கு சமமாக விளங்குகிறது. சுருங்கச் சொன்னால் குழந்தை பிறந்து தொட்டில் போடுவது முதல் பெண்களின் ருதுகால சடங்கு, திருமண சடங்கு, இறுதியாக மரணமடைந்தவர்களுக்கும் படுக்கையாக மயானம் வரை இந்த தென்னை ஓலை துணைவனாக வருகிறது. சிறுவர்கள் ஓலை

களைக் கிழித்து நாதஸ்வரம் போல் செய்து குழல் ஊதி மகிழ்வதை நாம் காணுகிறோம். காற்று வசதியற்ற பல மாடி கட்டட வீடுகளின் சிறு அறைகளில் அடைப்பட்டு கிடக்கும் நகர் மக்களை விட, தென்னம் ஓலையால் கட்டிய சிறு குடிசைகளில் வாழும் நாட்டுபுற மக்கள் பன்மடங்கு ஆரோக்கிய முள்ளவர்கள் என திடமாக கூறலாம். இயற்கையான ஏர்கண்டிஷன் உள்ள ஓலைக் குடில்களுக்கு இணையாக, செயற்கை ஏர் கண்டிஷன் அறைகளை ஒப்பிட முடியாது. பெரிய பெரிய மாநாடுகள் யாவும் தென்னை ஓலையின் ஆடம்பர பந்தலில்தான் நடந்து வருகின்றன அல்லவா?

ஈர்க்கு

ஓலையின் நடுவில் உள்ள குச்சிக்குத்தான் ஈர்க்கு என்பார்கள். இது மருத்துவ பயன் உள்ளதாக வழக்கிலும் இல்லை. நீளமான தென்னங் குச்சிகளை கிழித்தெடுத்து மண் தரைகளை துப்புரவு செய்ய "தொடைப்பானாக" பயன்படுத்துவார்கள். தெருக்களையும், குப்பை கூளங்களை பெருக்கித் தள்ள மூங்கில் கழிகளில் இக் குச்சிகளைப் பின்னி அகலமான கூட்டும் மடல்களாகச் செய்து, நகராண்மைக் கழகம், ஊராட்சி மன்றம் ஆகியவை பயன்படுத்துவதை நாம் காண்கிறோம்.

தென்னம் பாளையின் பூ

பாளை என்பது பூக்களை மூடியுள்ள சுமார் நான்கு அங்குல கனமும் இரண்டு முழ நீளமும் உள்ள நீண்ட தடி உருளை வடிவ மாகி பார்வைக்கு தண்டாயுதம் போன்று இருக்கும். முற்றியவுடன் பாளை வெடித்து சரம், சரமாக பூக்கள் தொங்கும். இளம் பூ பிஞ்சுகள் மாதுளம் மணிகள் போல் காணும்.

பூவின் மருத்துவ குணமும் பயனும்

பாளையின் உள்ளிருக்கும் இளம்பூ பொதுவாக சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளுவதில் அருகம்புல், ஆடாதொடை, குப்பை மேனி, கீழாநெல்லி, நெருஞ்சில் போன்று வேலை செய்து மூத்திர தாரையின் குற்றங்களை போக்கி துப்புரவு செய்கிறது. மேலும் பசியையுண்டாக்கி உடலுக்கு பலத்தையும் தருகிறது. உடலின் உட்சூட்டை தணிக்கும், உடம்பின் மேல் தோலில் பொங்கி எழும்பும் சொறி சிரங்குகளையும் போக்க கூடியது. தென்னம்பூ

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒருபிடி வாயிலிட்டு மென்று தின்ன மேக நோய், வெள்ளை ஒழுக்கு, உட்சுரம், ரத்த வாந்தி, ரத்தம் கெட்டு வரும் நோய்கள், அரையாப்பு, விப்புருதி, முதலிய நோய்கள் குணமாகும். 10 முதல் 20 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

மேகம், அகக்கொதிப்பு வீறுஃரத்த பித்தம்
வேக அசிர்க்கரநோய் வீழ் பிரமி—தேகத்தில்
வின்னம் பாலிக்கும் விடபாகம் போகா வென்றால்
தென்னம் பாளைப் பூவைத் தின்.

— (கும்பமுனி)

தென்னம் பாளையின் இளம் பூக்களை கல்லுரலில் போட்டு மர உலக்கையால் இடித்து துணியில் வைத்து பிழிந்த சாறு, எள்ளின் நெய் இவை இரண்டும் சம அளவு எடுத்து காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அதை தீராத சொறி, சிரங்கு, புண், கொப்புளம், சீழ்கொண்ட ரணங்கள் மேக ரணங்கள், கரப்பான் ஆகியவைகளுக்கு மேலே தடவிவர யாவும் நீங்கி உடல் சர்மம் மிருதுவாகிவிடும். இந்த நெய்யை உள்ளுக்கும் 5 முதல் 10 துளி வரை பசும் பாலில் வயதுக்கு தக்கபடி கொடுத்து வர பாட்டில் குறிப்பிட்ட நோய்களும் பறந்துப்போகும்.

தென்னை மரத்துப் பாளை வெடிக்காததாக எடுத்து வந்து அதை உடைத்து அதனுள்ளே இருக்கும் இளம் பிஞ்சுகளை ஒருபிடி எடுத்துப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து ஒரு எலுமிச்சங் காய் அளவு, காய்ச்சிய ஆழாக்கு பசும்பாலுடன் காலை மாலை 40-நாள் விடாமல் சாப்பிட ஆண்களுக்கு உண்டான நரம்புத் தளர்ச்சி, ஸ்கலிதம் தாது நீற்றுப்போய் போக உணர்ச்சியற்றுப் போதல் முதலியவை நீங்கி, தாது புஷ்டியும், வாலிப மிடுக்கும், பலமும் உண்டாகி வாழ்க்கை நலம் பெறும் ஆனால் 40-நாள் வரை மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி உடல் உறவு வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அதிக புளி, காரம் நீக்கவும்.

முற்காலத்தில் உற்பத்தியைப் பெருக்கச் சொல்ல எந்த வித பிரசாரமும் கிடையாது. விவசாயி அதிகாலையில் எழுந்து தன்பாட்டில் நிலத்தை உழுது பயிர் செய்து கடமைகளைத் தவறாமல் செய்து வந்தான். நெல் விளைவிப்பவர் அரிசிச்

சோற்றை உண்ணமாட்டார்கள். காரணம் அது கட்டிவராது. பகலெல்லாம் கூழ், களி, பழைய கஞ்சி இவைகளைத்தான் நிறைய உண்டு, வயலில் பாடுபடுவார்கள். மாலைப் பொழுது ஆனதும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மொந்தை மதுவை அருந்தி விட்டு தோசை, இட்டிலி போன்றவைகளையும் தின்றுவிட்டு வந்தால் வயலில் பாடுபட்ட களைப்பெல்லாம் பறந்தோடிப் போகும். வீட்டிலே சாப்பிடாமல் படுத்துறங்கி விடுவான்! மீண்டும் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும்போது உடல் வலி தெரியாது.

கடமையைச் செய்யவும் தயங்கமாட்டான். ஆனால் இன்று குடியானவன் வாழ்க்கை நிலையே மாறிவிட்டது! "கோழி கூவுதே வயலுக்கு போகலை" என்று தட்டி எழுப்புவாள் மனைவி. "அட சே! சும்மா கெடப்பியா...... ஒடம்பெல்லாம் வலிக்குது" என்று வேட்டியை இழுத்து போர்த்திக் கொள்ளுவான். ஆதவன் உதித்த பின் அரை மணி கழித்து எழுந்து நேராக "டீ" கடைக்குச் சென்று 'ஸ்டாங்க ஒரு டீ போடய்யா' என்று தேயிலை பானம் கேட்டு வாங்கி ருசித்து குடிப்பான் தென்ன மரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே. அந்த சமயம் அங்கு பிளாக் டெவலப்மெண்ட் ஜீப்வண்டியில் ஒலிபெருக்கி மூலம் "விவசாயி களே! உணவு பற்றாக்குறையைப் போக்க, பஞ்சம் பசிப்பட்டினி ஒழிய உற்பத்தியை பெருக்குங்கள்" என்று சொல்லிக்கொண்டே போவார்கள். டீயை குடிக்கும் அந்த விவசாயி எழுந்து போய் வீட்டிற்குச் சென்று மீண்டும் ஒரு உறக்கம் போடுவான். இது தற்கால கிராம நடப்பு!

மதுபானம் எந்த காலத்தில் தோன்றியதோ? வரையறுத்துக் கூற இயலாது. மக்களின் நலத்தையும் சுபிட்சத்தையும் நோக்கமாகக் கொண்டு மதுவிலக்கு அமலுக்கு வந்ததை யாவரும் விரும்பி வரவேற்க வேண்டியதே. ஆனாலும் இம் முயற்சி 19 ஆண்டுகளாகியும் "வாலு போயி கத்தி வந்தது டும்டும்" என்ற கதை போல மது கடைகள் போய், மருந்து கடைகளில் ஜிஞ்சர் பெரீஸ், பெயின்ட் கடைகளில் பிரஞ்சு பாலிஷ் (கலங்கல்), ஸ்பிரிட்டு புட்டிகள் இப்படியாக போய் கள்ளச் சாராயமாக வந்துதான் மிச்சம்! இவைகளை மனித முயற்சியில் ஒழித்துக் கட்டுவது எளிதான விஷயமல்ல. உலகில் மது, மங்கை, புகைப்பழக்கம் ஆகியவைகளை சட்டம் கொண்டு திருத்த முயன்ற போதிலும் இவைகள் பூர்வ கர்ம வினை மூண்ட

மக்களைப் பிடித்தே ஆட்டுவிக்கும் என்பது பெரியோர் வாக்கு. இதை பல மேனாட்டு அறிஞர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர்.

"செம்மையில் அறம் செய்யார்தார் திரவியஞ்
சிதற வேண்டி நம்மையும் கட்குடி
சூதும் நான்முகன் படைத்த வாறே!"

நல்லவழியில் தருமம் செய்யாதவர்கள் பொருள் யாவும் வேசியர், கள்குடி, சூதாட்டம், இவைகளில் அழியும்பொருட்டு பிரம்ம தேவன் படைத்து இருப்பதாக விவேகசிந்தாமணி கூறுகிறது. ஆகவே மதுவைக் கண்டு நல்லவர்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை. மேலும் இந்த மதுகடைகள் இருந்தபோது சில கெடுதல்கள் இருந்த போதிலும் பல நன்மையும் இருக்கத்தான் செய்தன.

குறிப்பாக :

(1) விவசாயம் செழித்தோங்கியது. உற்பத்திப் பெருக்கச் சொல்லவேண்டிய அவசியமே இல்லாமல் இருந்தது.

(2) தற்போது இருக்கும் வரிகள் எல்லாம் 90 சதவிகிதம் அப்போது மது அரக்கனின் தலைமீது விழுந்தது. வியாபாரிகள் கணக்குப் புத்தகங்களை எடுத்துக்கொண்டு விற்பனை வரி ஆபீசுகளுக்கு ஓடிச்சென்று கை கட்டி உத்திரவு சொல்லும் நிலை இல்லாமல் சொற்ப லாபத்திற்கு நியாயமான விலைக்கு பண்டங்களை விற்று ஜீவனம் செய்தனர்.

(3) மருத்துவ மனைகள் காலியாக கூட்டமின்றி கிடந்தன. குடல் புண், இரைப்பை புண் என்றும், காசம், க்ஷயம் என்றும் நிறைய கேஸ் வந்ததில்லை.

(4) சிறைச்சாலைகளிலும், கோர்ட்டுகளிலும் நெரிசல் இல்லாமல் இருந்தது.

(5) காவல் நிலையத்தார் (போலீசார்) கண்டவர்களை கண்ட நேரத்தில் பிடித்து (நாள்தோறும் கள்ளச் சாராயம் குடிப்பவர்கள்) "ஏய் உன் வாயை ஊது" என்று கேட்கச் சொல்லுவது அந்த காலத்தில் கிடையாது. திருடர்களை தேடி, குண்டர்களை நாடிச் சென்று அவர்களை அடக்கி ஒடுக்கி அமைதியை நிலை நாட்டி வந்தனர். இவை யாவும் உண்மையே ஒழிய கற்பனைகள் அல்ல!

(6) ரொட்டி கடைகளில் தென்ன மதுவைச் சேர்த்து ரொட்டி தயாரிப்பார்கள் அந்த நாளில், அந்த ரொட்டியைத் தொட்டால் பூவைப்போல் அவ்வளவு மிருதுவாக இருக்கும். அதை தின்றால் உடலுக்கு மிகுந்த வலிமையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுத்தது. இதை நம்பாதவர்கள் ரொட்டி கடைக்கார பழைய நண்பர்களைக் கேட்டுப் பாருங்கள்!

(7) கருத்தரித்த மங்கையர்களுக்கு புத்தம் புதிய மதுவை இரண்டு அவுன்ஸ் காலையில் மட்டும் எட்டாம் மாதத்திலிருந்து கொடுத்து வர பிறக்கும் சிசு திடகாத்திரமாகவும், அழகு மிக்கதாகவும் இருந்தது என்பது பழங்கால அனுபவ உண்மை!

(8) சித்த மருத்துவ முறையில் கை கால் காந்தல், எரிச்சல், வெடிப்பு ஆகியவைகளுக்கு "அமுற்சி வெண்ணை" என்ற ஓர் முறை. இந்த முறை மருந்து செய்ய புளித்த கள் வேண்டும். மது இன்றி மறைந்து போயின!

கள் வேண்டுவோர் சங்கம் என்று தற்காலம் ஆங்காங்கே அமைத்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது ஓர் விந்தையான சங்கம் "படிப்பது ராமாயணம் இடிப்பது பெருமாள் கோயில்" என்றபடி. வேண்டுவது கள் - மறியல் செய்து காய்ச்சுவது கள்ளச் சாராயம்! என்ன கொள்கையோ இது! கள் வேண்டுவோர் மரத்தின் மீது ஏறி, பாளையில் இருந்து அல்லவா கள் இறக்கவேண்டும்.

இளநீர்

பாளையில் இருந்து வெளிப்பட்ட பூ முதிர்ந்து குரும்பை ஆகும். இந்த குரும்பைகள் சில நாட்களில் பெருத்து இளநீர் ஆகும். இது ஓர் இயற்கையான தாகவிடாய் தீர்க்கும் அருமருந்து. கோடையிலே இளைப்பாற்றிக் கொள்ளும் குளிர் தரும் வேனில் குடிநீர் இளநீர் காய்கள். தென்ன மரம் பூமியில் உள்ள நீரை வேரால் உறிஞ்சுகிறது. பிறகு அந்த நீரை மக்களுக்கு ஒருவித பயனும் கருதாமல் குடத்தில் இட்ட நீர் போல இளநீரைத் தருகிறது. இது போல நாமும் இருக்கவேண்டும் என்பதை, அது தன் செய்கையால் சுட்டிக் காட்டுவதாக நம் நாட்டுக் கவிகள் புனைந்து இருக்கிறார்கள்.

நன்றி ஒருவர்க்குச் செய்தக்கால் அந்
நன்றி என்று தருங்கொல் என - வேண்டா
நின்று தளரா வளர் தெங்கு தாளுண்ட
நீரைத் தலையாலே தான் தருதலால்.

— (செய்யுள்)

இளநீர் குணம்

இதில் அனேக விதமுண்டு. செவ்விளநீர், பச்சை இளநீர் மஞ்சள் கச்சி இளநீர், கருவிளநீர், அடுக்கிளநீர். சோரி இளநீர், தேளி இளநீர், குண்டற்கச்சி இளநீர், ஆயிரங்கச்சி இளநீர், கௌரி பத்திரை இளநீர், என்பன போன்றவைகள். கால, தேசம், மண் வளம், சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றபடி பலவித நிறங்களாக வளரும். ஒவ்வொரு நிறமும் ஒருவித நோய்க்கு உதவுவதாக சித்தர் உரை விளக்கம் கூறுகிறது. எல்லா வித இளநீர்களும் பொதுவாக உஷ்ண சீதள குணத்தையுடையது. உட்சூட்டைத் தணித்து உள் அழலை ஆற்றும். சிறுநீரை மித மாக அளவுடன் வெளியேற்றும். மலச்சிக்கலை உடைத்து மலத்தை இளக்கும் பேதியானாலும் நிறுத்திவிடும். வாதநோய் பித்த குற்றம், கபக்கட்டு, பயித்தியம், வாந்தி ஆகியவைகளும் போகும்.

என்று மிளநீர் நீரிறக்கும் கப மறுக்கும் நீ
துன்றனலாந் சீதமெனச் சொல்லுவார் காணின்றெழும்பும்
பித்தமொடு வாந்தியும் போம் பேதிகட்டு ரண்டு முண்டாம்
கொத்தலரும் பூங்குழலாய் கூறு.

(ப. கு. சி.)

சயரோகிகளுக்கு செவ்விளநீரும், கண் ரோகமுடையோர் களுக்கு பச்சை இளநீரும், பித்த சிலேத்தும நோயாளிகளுக்கு மஞ்சள் கச்சி இளநீரும், கபரோகம், சிரங்கு புண் உடையவர் களுக்கு கருவிளநீரும், மூல ரோகம், சீதன ரோகமுடையவர் களுக்கு அடுக்கு இளநீரும், ரத்தமாகவே போகும் மேகநோய் உடையவர்களுக்கு தேளி இளநீரும், சோகை பிடித்த பாண்டு நோயுடையவர்களுக்கு சோரி இளநீரும், பசியே இல்லாதவர் களுக்கும், மலச்சிக்லுடையவர்களுக்கும் குண்டற்கச்சி இள நீரும், வயிற்று வலி, ரணம், குன்ம ரோகமுடையவர்களுக்கு

ஆயிரங்கச்சி இளநீரும் குடிப்பது நோய்களை விலக்கி ஆரோக் கியம் அளிக்கும் என்பது நூல் வரலாற்று உண்மை! ஆனால் இவ்வளவும் பழக்கத்தில் இருந்து வந்து இருப்பதை மரம் ஏறு பவர்களுக்கும் நன்ருகத் தெரியும்.

மதுவை இறக்கியவுடன் குடிப்பது போல இளநீரும் மரத் திலிருந்து தள்ளியவுடன் பருக, நோய்கள் நீங்கி நலம் தரும். பழைய இளநீரை பருகினுல் சலதோடம், பலவித பிணிகளையும் உண்டாக்குமென்பதில் ஐயமில்லை. மேலும் இளநீரை காலை நேரங்களில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பது கெடுதலைத்தான் உண்டு செய்யும். இளநீர் குடிக்கும் நேரம் பகல் உணவுக்குப் பின்பு 1 மணி முதல் 3 மணி வரை குடித்தல் வேண்டும் என்பது மருத்துவ விதி.

மருத்துவப் பயன்

இது சில குறிப்பிட்ட முறைகளுக்கு இன்றியமையாத பொருளாகிறது. இளநீர் பலவித நச்சுத் தன்மையுடைய பாஷாண கற்களை சுத்தி செய்ய உதவுகிறது. செவ்விளநீர் இல்லாமல் சந்தனாதி தைலம் காய்ச்சுவது பயன் தராது. பீனிச தைலம் காய்ச்சுவதானுல் இளநீர் மூலச்சரக்காகும். வெண் பூசனி நெய் தயாரிப்பதானுலும் செவ்விளநீர் அவசியமாகத் தேவைப்படும்.

வெப்ப நோய் பற்பம்

ஒரு குவளை இளநீரை பழைய மண் பாண்டத்தில் விட்டு, அதில் உயர்ந்த வெண் குங்கிலியத்தைப் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி நீர் சுண்டும் தருணத்தில் குங்கிலியத்தை எடுத்து நீரில் கழுவி உலர்த்த வேண்டும். பின்பு நன்ருக தூள் செய்து புட்டி யில் வைத்துக்கொண்டு மூன்று முதல் ஐந்து அரிசி எடை பசும் பால், வெண்ணை, நெய் ஆகியவைகளில் கலந்து நாள்தோறும் மூன்று வேளை உண்ண பித்தச் சூட்டினுல் வந்த வெப்ப நோய் கள், சொட்டு மூத்திரம் சிவந்து குறைவாக போதல், வெட்டை ரத்தம், வெள்ளை விழுதல், மூத்திர தாரை ரணம், எரிச்சல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகிவிடும். இதற்கு 'குங்கிலிய பற்பம்' என்று பெயர் [illegible]

வெண் குட்ட வெண்ணை

ஒரு பலம் அச்லபிசு நெய்யை ஒரு சுத்தமான எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் விட்டு காய்ந்த பின் அதில் அரை பலம் பூனைக் கண் குங்கிலியம் (விட்டிறக்கிப் பின் கருக்கு நீரில் கழுவி ஏழு முறை சுத்தி செய்த பின்பு) போட்டு இரண்டறக் கலந்த பின், ஓர் வாயகன்ற பாத்திரத்தில் செவ்விள நீர் முக்கால் பங்கு விட்டு காய்ச்சிக் கலந்த நெய்யை அதில் விட்டு மோர் கடைந்து எடுக்கும் மர மத்து கொண்டு கடைந்து கொண்டிருக்க தூய்மையான வெண்ணை திரண்டு வரும். இதை வழித்து ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு நாள்தோறும் புளியங்கொட்டை அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு, வெளுத்துப்போன தோல்களின் மேல் பூசிவர வெண் குட்டங்கள் யாவும் சிறுக சிறுக மறைந்து காணாது போகும். பத்தியமிருப்பது அவசியம். இதை எலும்புகளில் காணும் ரணங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

கண் ரோகங்களுக்கு மருந்து

இளநீர், பசும் பால், எள் நெய் ஆக மூன்றும் வகைக்கு அரை படி ஒன்றாக கலந்து அடுப்பில் வைத்து, சந்தனத் தூள், விளாமிச்சு வேர், அதிமதுரம், நன்னாரி வேர், நெய்தல் கிழங்கு ஆகியவைகளை வகைக்கு ஒரு பலம் வாங்கி உலர்த்தி சுத்தம் செய்து தூய்மையாக தூள் செய்து அடுப்பில் காயும் மேல்படி குழம்பில் சிறுக கொட்டி கிளறிவிட்டு நன்றாக கொதித்து குழம்பு பதமாக வந்ததும் இறக்கி, ஆறிய பின்பு சுத்தமான துணியில் வடிகட்டி புட்டியில் பத்திரப் படுத்தவும். இதை கண்ணில் துளிக் கணக்கில் விட்டு வர கண் நோய்கள், கண் உளைச்சல், பீளை கட்டுதல், கண் ரணமாகி சிவந்து போதல், நீர் அருகல் போன்ற கண் சம்மந்தமான நோய்களைப் போக்கும். இம்முறை அகத்தியர் கண் நோய் படலம் என்ற நூலில் காணலாம். இதற்கு இளநீர் குழம்பு என்றும் பெயர். இன்னும் இளநீர் கொண்டு காய்ச்சும் தமிழ் மருத்துவ முறை, பரம்பரை மருத்துவர்களிடம் மறைந்து கிடக்கின்றன!

வழுக்கை

தென்ன மரத்தின் உறுப்புகளில் எல்லாவற்றிலும் மிகச் சிறந்ததும், நாவிற்கு மிக ருசியாக இருப்பது இளநீரின் வழுக்கை.

இளநீர் குடிப்பவர் காயை வெட்டி வழுக்கையை தராவிட்டால் அங்கிருந்து நகரவே மாட்டார்கள்! இதன் செய்கை சிறுநீரை பெருக்கும். சூட்டை தணிக்கும். சிறப்பாக கணச்சூடு, இருமல் கப ரோகம், சய ரோக நோய் கண்டவர்கள் வழுக்கையை நாள் தோறும் சாப்பிட மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

தேங்காயும் இறைவன் துதியும்

இளநீர் முற்றினதும் தேங்காய் ஆகும். சிவபெருமானுக்கு
முக்கண்ணன் என்ற பெயர் உண்டல்லவா? இதே "முக்கண்
ணன்" என்ற பெயர் தேங்காய்க்கும் உண்டு. முக்கண்
படைத்த இறையனார் சிவபெருமானுக்கு அர்ப்பணம் செய்யும்
பொருள்களில் சிறந்தது முக்கண் தேங்காய்தான்! "நாரிகேளம்
சமர்ப்பயாமி" நாரிகேளம் என்பது சமஸ்கிருதம். இதை இறை
வணக்கத்திற் குரியதாக்கி வைத்தனர் நம் முன்னோர். காரணம்
என்ன தெரியுமோ? சைவ சமய கோட்பாடுகளில் தெய்வங்
களுக்கு பலி (நரபலி, மிருகபலி முதலானவைகள்) கொடுப்பது
அறவே வெறுக்கப் பட்டவைகள். உலகில் பிறந்த உயிர்கள்
யாவும் மூன்று வித அடிப்படை காரணத்தால் அலைகழிக்கப்படு
கின்றன. அவை ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மும் மலங்
களே! மனிதப் பிறவி எடுத்த மக்கள் இந்த மும் மலங்களையும்
நீக்கி தூய்மை (வெள்ளை மனம்) பெறுதல் வேண்டும் என்பதை
தேங்காய் பலி உணர்த்துகிறது. தேங்காய் (ஆணவம்) என்னும்
மேல் மட்டையை உரித்து(கன்மமாகிய) உள்ளே இருக்கும் நார்
போக்கி, (மாயை) என்ற கடினமான ஓட்டை மதி கொண்டு
உடைத்து அதனுள் இருக்கும் (மனம்) என்ற வெண்மையான
தூய தேங்காய் சாட்சியாக "உமக்கு என்னையே அர்ப்பணம்
செய்கிறேன் மும்மலம் நீக்கி, அடியேனை ஆட்கொண்டு இனி
பிறவா வரம் அருளவேண்டும்" என்று இறைவனிடம் வேண்
டுதல் செய்வது தமிழ் நாட்டின் பண்பாடு. தேங்காய் ருசியாக
தின்பதற்கு சாமிக்கு உடைக்கிறார்கள் என்று நினைத்து விடாதீர்
கள்! இறை வழிபாட்டில் சிறப்புற்ற தேங்காய் நினைத்ததைக்
கொடுக்கும். ஆனால் தெய்வ சாட்சியாக கேட்க வேண்டும்!
திருடன் கூட அவன் தொழிலுக்கு போகும் போது "பிள்ளையார்
அப்பனே இன்னிக்கு நல்ல வேட்டை கிடைச்சா, உனக்கு
ரெட்டை தேங்காய்" என்று நினைத்து வணங்கிப் போவான்.
பரீட்சை எழுதும் மாணவர்களும் டஜன் கணக்கில் பிள்ளையா
ருக்கு லஞ்சம் கொடுப்பதாக வேண்டிக் கொள்ளுவார்கள்.

உற்சவம், திருமண சடங்குகள், விழா, நல்லது, பொல்லது எல்லாவற்றிற்கும் முன்நிற்கக் கூடிய பூலோக கற்பக விருட்சத்தின் காய், உணவு பதார்த்தங்களில் சேர்ந்துவிட்டால் நாவிற்கு ருசி பன்மடங்கு அதிகரிக்கச் செய்து நிறைய உண்ணச் செய்து விடுகிறது.

திருமாங்கல்யமும் தேங்காயும்

இந்துக்களின் திருமணத்தில் மட்டை உரித்த நாருடன் உள்ள தேங்காய் முக்கிய ஸ்தானத்தை வகித்து வருகிறது. மணமகன் திருமாங்கல்யத்தை மணமகள் கழுத்தில் கட்டி தன் மனைவி என்று சொல்லக் கூடிய உரிமை பெறு முன்பே இந்த தேங்காய்க்கு தான் கட்டி பல பெரியோர்களின் ஆசி பெற்று, தாலி கட்டும் சடங்கு நமது நாட்டில் தொன்று தொட்டு நடந்து வருகிறது. இப்படிச் செய்வதன் மூலமாக மணமக்களுக்கு "எண்குண உலகியல் வாய்ப்பும்" (அஷ்ட வித சௌபாக்கியங்களும்)உண்டாகும் என்பது பெரியோர்களின் தத்துவமாகும்! எனவே தேங்காய்க்கு எவ்வளவு மதிப்பு இதனுல் இருக்கிறது என்பதனை ஒருவாறு ஊகித்தறியலாம். யாராவது பெரியோர்கள் கொஞ்சம் மந்த புத்தியுள்ள சிறுவரைப் பார்த்து "டேய் தென்னங்காய்" என்று கூப்பிடுவதை கண்டு வருத்தமடைய வேண்டாம்! அறிவுடையவன் தான், ஆனுலும் அறியாமை என்ற மட்டையை உரித்து உடைத்தால் உள்ளே காயின் பருப்பு காணுவது போலவே அறிவைத் துலங்கச் செய்யும் வார்த்தை தான் "தென்னங்காய்" என்ற சிலேடை பெயர் அல்லவா?

தேங்காய் மருத்துவ குணமும் முறைகளும்

தேங்காய் பால் குளிர்ச்சி தரும், தாது விர்த்தியாகும், உள் ரணங்கள் ஆறும். சிறுநீரையும் பெருகச் செய்து வயிற்றிலுள்ள சிறு புழுக்களை மலத்துடன் வெளித் தள்ளும். ஆனுல் தேங்காய்ப் பால் வாத உடம்பினர்களுக்கும், பித்தமதிகரித்தவர்களுக்கும் கெடுதலைத் தரும்.

தேங்காயை திருகி பால் பிழிந்து காலையில் வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு அரை மணி சென்ற பின் தலை முழுகி வர தணியாத உடல் சூடுகள் யாவும் தணிந்து போகும். கண் எரிச்சல் அடங்கும். மயிர் உதிர்வதை-

யும் தடுக்கும். அதோடு பள பளவென கருமையாக முடி வளரும். தூக்கம் மிக நன்ருக வரும். தலை மண்டையில் காணும் சுண்டு, பொடுகு, நமைச்சல் அடங்கும். நீண்ட நாள் தலை மயிர் வெளுக்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பவர்கள் எல்லோரும் தேங்காய் பால் தலைமுழுக்கு செய்து வாருங்கள்! ஆனுல் ஒன்று தேங்காய் பால் முற்றிய பருப்பில் இருந்து எடுத்தல் அவசியம். தேங்காய் பால் மணவாழ்க்கையில் உள்ள யாவருக்கும் இன்றியமையாதது. உடலில் உள்ள அணுத்திசுக்களையும் தாதுப் பொருள்களையும் நன் முறையில் வளர்க்கும்.

"மாங்காய் பாலுண்டு மலைமேல் இருப்போர்க்கு
தேங்காய் பால் ஏதுக்கடி - குதம்பா"

என்று குதம்பை சித்தர் பாடியிருக்கிருர் என்று சொன்னவுடன் நீங்களும் தேங்காய் பாலை மறந்துவிட்டு திடீரென்று சித்தர்கள் போல் துறவி ஆகிவிடாதீர்கள்.

விதை வீக்கம் கரைய

வாதம் விதையில் கண்டு வீங்கியவர்கள் முற்றிய தேங்காயைத் திருகி வேண்டிய அளவு எடுத்து ஒரு இரும்பு வாணலியில் போட்டு சிறிது விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் பொறுக்குமளவு வீங்கிய விதையில் வைத்து கட்ட வீக்கம் கரைந்து வரும். இம் முறை இரவு நேரங்களில் படுக்கையில் தவருமல் செய்து வர பலருக்கு வீக்கம் கரைந்துள்ளது.

தாய்ப் பால் சுரப்பதை தடுக்க

தாய்ப்பால் வேண்டாதவர்கள் தேங்காயைத்திருகி அதை வதக்கி மார்பகத்தில் வைத்து கட்டி வர வறண்டு போகும்.

தேங்காய் பாலை காய்ச்சினுல் நெய் ஆகும். இதை எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தலையில் தடவி வர தலை மயிர் உதிராமல் நீண்டு வளரும்.

நாக்கு புண், உதடு ரணம், வாய் உள் ரணம், தொண்டை புண் ஆகியவைகள் தீர தேங்காய் பாலை தினந்தோறும் இரண்டு தடவை வாயிலிட்டு நன்ருக தொண்டை வரை மேலும், கீழும் தலையை ஆட்டி கொப்பளித்து கீழே உமிழ்ந்து விடவும்.

மூன்றும் தடவை ஒரு முடக்கு தேங்காய்ப் பாலை குடித்து விடவும். இப்படிச் செய்ய வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் யாவும் போகும்.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பான முறைகள் என்று சொல்லப்படும் புங்க தைலம், சித்தாதி எண்ணை, கரப்பான் தைலம் என்பனவகளை தேங்காய் பால் முதன்மையான சரக்காக சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இதனால் சூதக வெட்டை, சொறி சிரங்கு, பரங்கிப் புண், பவுத்திரம், கிரந்தி, கர்பசூலை, பைத்தியம், அரையாப்பு, குன்மம், விக்கல், பூச்சிவெட்டு, கரப்பான், மேக ரோக மாமிச கிரந்தி ஆகியவைகள் குணப்படுத்தப் படுகின்றன என்றால் தேங்காய் பாலின் சிறப்பை எழுதவும் வேண்டுமா?

கொப்பரை

தேங்காய் முற்றியதும் அதில் உள்ள பால் வற்றி நெய் பசுமையாகி பருப்பு உலர்ந்து காணும். இது வெகுநாள் கெடாமல் இருக்கும். இதன் ஓட்டை நீக்கி பக்குவம் செய்து பல உலர்ந்த பழம் கொட்டை பருப்பு தினுசுகளில் சேர்த்து வெளி நாடுகளுக்கும் அனுப்புவார்கள். கொப்பரை தேங்காயை செக்கில் ஆட்டி நெய் எடுப்பார்கள். தேங்காய் மலையாள நாட்டில் வீட்டு உபயோகமாக பலகாரங்கள் செய்யவும், தலை முழுகவும், நாள் தோறும் தலைக்குப் போட்டுக்கொள்ளவும் ஏராளமாக பயன்படுத்துவார்கள். இவர்களின் உடல் கொழு கொழுவென்று மினு மினுப்பாக இருப்பதைக் காணலாம்.

அகத்தியனார் அருளிய 600 என்ற நூலில் இடி வல்லாதி மெழுகு என்ற ஓர் முறை மிகவும் பிரசித்தமானது. செய்வது மிகவும் தொல்லை. இதில் கொப்பரை தேங்காயும் பனை வெல்லம், சேராங்கொட்டை சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் இந்த மெழுகு, கருமேகம், பலவித குட்டம், அரையாப்பு, கிரந்தி, வாத நோய்கள், படை, சிலைபுண், பலவித ரணம், புற்றுநோய் ஆகியவைகளுக்கும் நல்ல மருந்தாகும்.

ஓடு

தேங்காயின் ஓடு எதற்கு என்று சிலர் நினைப்பார்கள். இதிலும் பல நற்பயன்கள் உள்ளன. ஏழை மக்கள் குடிசைகளில் சென்று பார்த்தால் எவர்சில்வர் பாத்திரமா இருக்கும்? மண் சட்டிகளில் பொங்கிய சோற்றையும், குழம்பையும் அள்ளி

எடுக்கும் கரண்டியாக இந்த தென்னங் கொட்டாங்கச்சிகளைக் காணலாம். இவை களிம்பு ஏறாது. இயற்கை பாத்திரங்கள் உடம்பிற்கு மிக நல்லதே! இந்த தேங்காய் ஓட்டின் தலைப்புறத்தில் மூன்று கண். இதை கண்ணுரம் (கண் திருஷ்டி கழிப்பு செய்ய கொளுத்தி சுற்றிபோடும்) வழக்கம் பழங்கால முறைகளில் ஒன்று.

உடம்பில் ஆங்காங்கு யானைத் தோல் போன்று சருமங்களில் கடினமாகி சொர சொரப்பாகும் வியாதி, பக்கு கட்டும் படைகள், தோலுரியும் நோய்கள் ஆகியவைகளுக்கு தேங்காய் ஓடுகளை சிறுக நறுக்கி துண்டுகளாக்கி ஒரு பானையிலிட்டு குழித் தைலம் (பூ புடம்) இறக்கி, சம அளவு தேங்காய் நெய் கலந்து தடவி வர குணமாகி விடும். இதற்கு சிரட்டைத் தைலம் என்று பெயர்.

தேங்காய் நார்

இது கேரள நாட்டையே வளப்படுத்தி விட்டதாகக் கூறலாம். ஏனெனில் தென்னை மரங்கள் அங்கு தான் அதிகம். தேங்காய் நார்களினால் செய்யாத பொருட்களே இல்லை! பல அழகிய வண்ண நிறங்களில் பாய்கள், கூடைகள், சித்திர வேலைப்பாடுகள் அமைந்த வீட்டு உபயோகச் சாமான்கள், மிதியடிகள், சிறிய கயிறு முதல் பெரிய வடம் போக்கி கயிறுகள், கவலைமாடு கயிறு, வீட்டைக் கட்ட சாரக் கயிறுகள், தேங்காய் நார் பஞ்சு மெத்தை வரையில் இன்று எவ்வளவோ எண்ணற்ற தொழில்களை நடத்தி மக்கள் பிழைத்து வருகின்றனர். என்ன இருந்தாலும் தென்னைமரக் கணவன்மார்கள் மதுவிறக்குவோர் தொழில் நசிந்த பிறகு தென்னந்தோட்டம் பாழடைந்துள்ளது என்பதை கிராம மக்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.

இப்படி மரத்தின் வேர் முதல் நார் வரை யாவும் தந்து தன்னையே மக்களுக்கு அர்ப்பணித்து விட்ட இந்த தென்னம் பிள்ளையால் எவ்வளவோ பயன்கள் வழக்கொழிந்துப் போயின. இன்னும் போய்க் கொண்டேயிருக்கின்றன. தேவை யாவும் கொடுத்த பூலோக கற்பக விருட்சம் மறுமலர்ச்சியடைய எல்லாம் வல்ல திருமுருகன் அருள் புரிவாராகவும்.

அகத்தியர்

அகத்தியம் என்றால் முக்கியம் முதன்மை என்பதாகும் மிகவும் வேண்டிய ஒருவரை அன்புடன் அழைக்க, நீங்க அகத் தியமா வாங்க மறந்துடாதீங்க என்று சிலர் சொல்வதுண்டல் வா? அகத்தியர் என்றாலும் முதன்மையானவர், முக்கியமான வர் என்று பொருள். இவர் தென்னாட்டிற்கு சிவபெருமானால் அனுப்பப்பட்டவர். முருகனுக்குச் சீடர். தமிழ் மருத்துவத்தை யும், தமிழ் மொழியையும் பொதிகையின் கண் இருந்து வளர்த்த வர். இவர் பெயர் கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உண்டு. நாம் சாதாரணமாக உணவுடன் உட்கொள்ளும் அகத்திக் கீரை தான் 'அகத்தியர் மூலி' என்பது சமஸ்கிருத மொழியில் அகத் தியா என்றே ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள்.

அகத்தியும், அருகம் புல்லும் மிக நெருங்கிய நண்பர் களுக்குச் சமம். அகத்தி செடியினத்தைச் சேர்ந்ததாயினும் மிக உயரமாக இரண்டு முதல் பத்தடி உயரத்திற்கும் வளரக் கூடியதே. இதில் சிற்றகத்தி, பேரகத்தி, சீமையகத்தி, சிவப்ப கத்தி, போன்ற பல விதம் இருந்த போதிலும் இங்கு நாம் வழக் கமாக உணவில் கொள்ளும் வெள்ளை நிற பூக்கொண்ட அகத் தியைத் தான் குறிப்பிடுவது வழக்கமாகும். அகத்தியை இந் தியா முழுவதும் பயிரிட்டு வளர்க்கிறார்கள். ஆயினும் குறிப்பாக தென்னகத்தில் கால் நடை தீவனமாகவும், உணவுடன் உட் கொள்ளவும் ஏராளமாக பயிரிட்டு வருகிறார்கள். வெற்றிலைத் தோட்டம் போடுபவர்களுக்கு அகத்தி பயிர் ஓர் இன்றியமை யாத சாதனம் தோட்டம் அமைக்கும் செலவு மிச்சம் செய்வ துடன், தோட்ட தொழிலாளர்களுக்கு தினசரி ஏற்படும் செலவி னங்களைச் சரி கட்டி விடுகிறது.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

அகத்தி இலை, பூ, பட்டை, வேர் யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதே. ஆயினும் நமது வழக்கத்தில் இலை ஒன்று தான் உணவு மருத்துவமாகப் பயன் பட்டு வருகிறது. அகத்தி இலை பொதுவாக சிறு கைப்பு ருசியை உடையது, உடலில் உண்டாகும் விட நீர்களை முறித்து வெளியேற்றும். குடலில் தேங்கும் விட பூரிதமான மலங்கள், நிண நீர் ஆகிய அசுத்தங் களை சுத்தம் செய்யும். மலச்சிக்கலை நீக்கி மலத்தை உடைத்து வெளித் தள்ளும். பித்தத்தால் வந்த வெப்ப நோய்களையும், உடல் சூட்டையும் தணித்து விடும். மேலும் இது அ கம் புல் போல அதை விட கடுமையான வேகத்தில் மருந்துகளின் செய் கைகளை முறித்து விடும்.

இதை பருப்புடன் சேர்த்து மிளகு நீர் (ரசம்) குழம்பு பொறியலாக செய்து சாப்பிட மேற்குறிப்பிட்டவைகள் விலகும். ஆனால் நாள் தவறாமல் சாப்பிட்டாலோ, அடிக்கடி பயன் படுத் துவதாலோ நன்மை தருவதற்குப் பதில் தீமையே விளையும். உடலில் உள்ள நல்ல இரத்தத்தையெல்லாம் முறித்து வாயுவை பெருக்கி பல நோய்களை உண்டாக்கும். ஆதலால் அகத்தியை மாதிரிக்கு ஒரு முறை மட்டும் சாப்பிடுவது நல்லது. நம் நாட் டில் இதை திதி கொடுப்பது வழக்கு. அதாவது நீத்தார் கடன் நினைவு நாள் வழிபாடுகளில் புரோகிதர்களாக வரும் ஓதுபவர் களுக்கு பிரதியுபகாரமாக பருப்பு, பச்சரிசி, பூசணி, பழம் தாம் பூலத்தோடு அகத்தியையும் சேர்த்து தானமாகக் கொடுப்பது வழக்கமாகும்.

மருந்துண்ணும் காலங்களில் அகத்தியை உண்ணக் கூடாது. நாட்டு மருத்துவ முறையில் மருந்துண்ணும் அன்பர் கள் மருத்துவரே! பத்தியம் என்ன? என்று கேட்டால் மருத்து வர் எடுத்த எடுப்பிலேயே "அகத்தி கீரை, கொள்ளு, பூசணி சிறு கீரை, புகையிலை, கடுகு, கடலெண்ணை, காபி, டீ" என்று முடிப்பார். மருந்துகளின் செய்கைகளை முறித்து விடுவதில் அகத்தி முதன்மையானது. நம் நாட்டில் ஒரு தீய பழக்கம் இருந்து வருகிறது. அதாவது ஆசாபாசங்கள் மாறாமல் இருக்க வேண்டியோ, அல்லது தன் சொல்படி ஆட்டிப் படைக்க வேண் டும் எனக் கருதியோ ஒருவர்க்கொருவர் உண்ணும் உணவில் இடு மருந்துகளை கலந்து வைத்து விடுகின்றனர். நாள் செல்ல செல்ல இம்மருந்துகளின் கெட்ட செய்கையால் நோயாளியாகி மீளாத துயரம் எய்துவார். இத்தகைய கொடிய பாதகமான

செய்கை வேறெதுவும் இருக்க முடியாது என்று துணிந்து கூறலாம். இந்த இடு மருந்துகளின் வேகம் தணியவும், வயிற்றை விட்டு கழியவும் இந்த அகத்தி மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இடு மருந்து உண்டவர் என்று திட்டமாக உணர்ந்த பின்னர் நாள் தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒருபிடி அகத்திக்கீரையை மென்று தின்னச் செய்தல் வேண்டும். சரி வர மென்று தின்ன வில்லையானால் பயன் தராது. இப்படி 1 வாரம் விட்டு 1 வாரம் மாற்றி மாற்றி செய்தல் வேண்டும். உணவிலும் வாரம் 1 முறை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. அத்துடன் அகத்தியை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை தலையில் தேய்த்து 1 மணி கழித்து தலை முழுகி வர இடு மருந்து வேகத்தால் உண்டாகும் மனக் கலக்கம், சித்தப் பிரமை, பயம், பயித்தியம் ஆகியவைகள் குணமாகி விடும்.

அகம் × தி × இலை — உடம்பின் உள்ளேயும்மன திலேயும் மூண்ட தீக்கலை (வெப்பத்தை) தணிக்கக் கூடியது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், வெய்யிலில் சுற்றி அலைபவர்கள், காபி, டீ பானங்கள் பருகி பித்தம் அதிகமான அன்பர்கள் மட்டும் அகத்தியை வாரம் 1 முறை உணவுடன் கொள்ள மிக்க பயன்தரும். மற்றவர்கள் மாதம் இரு முறை அகத்தியமாக அகத்திக்கீரையை உண்டு வரலாம்.

அகத்தியிலை மிகுந்த வீரியமும் சக்தியுமுடையது. ஆகையால் உபவாசம், விரதம் இருந்து முடிப்போர் முதல் உணவுடன் அகத்தியையும் சேர்ப்பார்கள். அகத்தியில் 63 வித சக்திகள் அடங்கியுள்ளதாக மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. குறிப்பாக நம் நாட்டில் வைகுந்த ஏகாதசி விரதம் உண்ணு நோன்பு இருப்பதுடன் கண் விழித்தும் இருக்க வேண்டும். இங்கனம் இருந்த பின் உடலில் இருந்து இழந்த சக்தியை சரிகட்ட விரதம் முடிக்கும் போது உண்ணும் உணவின் முதல் கைப்பிடி அளவில் 100 வித சக்திகள் அடங்கி இருத்தல் அவசியமாம்! இது எப்படி முடியும்? ஒரு கைப்பிடி உணவில் நூறு வித சக்திகள் அடங்க வேண்டுமானால் கீழ்கண்ட பதார்தங்களை ஏகாதசி விரதமன்று அகத்தியமாகச் சேர்ப்பார்கள். (1) அகத்திக்கீரை 63, (2) சுண்டைக் காய் 30, (3) வாழைக் காய் 3, (4) கொத்தவரை 1, (5) அரிசி சோறு 1, (6) பருப்பு 1, (7) நெய் 1 ஆக இந்த 7 பொருட்களில் நூறு வித சக்திகள் அடங்கி விட்டதே! இவை யாவும் ஒரு சேர பிசைந்து ஒரு பிடி முதல் உணவாக உண்டு விரதம் முடிப்பவர்கள் இந்த விஞ்ஞான சகாப்தத்திலும் இருக்கதான் செய்கின்றனர் அல்லவா?

அகத்தி இலை ரசத்தால் மான் கொம்பு சுத்தி செய்து பற்பம் செய்வதும், அகத்திப் பூவின் ரசத்தால் அப்பிரகத்தை சுத்தம் செய்து செந்தூரமாக்குவதும், சித்த மருத்துவத்தின் அம்சம்

அகத்தியிலையைப் போலவே பூவிற்கும் குணம் ஒன்றே ஆயினும் இதன் வெண்ணிறமான பூவின் ரசம் புகைப் பழக்கத் தால் உண்டான சளி, கபம், பித்த ரோகங்களை போக்க வல்லது. இந்த நோய்களில் துன்பம் அடைபவர்கள் கீரையைச் சமைப்பது போல வாரம் இரண்டொருநாள் பூவையும், பருப்பையும் சேர்த்து உணவில் கொள்ள குணமாகும். ஆனால் புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்தி வைப்பது அவசியம்.

மரப்பட்டையும், வேர்ப்பட்டையும் கஷாயமிட்டு குடித்து வரலாம். இதனால் பித்த சுரம், விடாத விஷ சுரம், தாகம், கைகால் எரிவு, மார்பு எரிச்சல், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் எரிச்சல், சிறுநீர்க் கடுப்பு, மூத்திர தாரை எரிவு, தொத்து நோய்கள், அம்மை சுரம் ஆகியவைகளில் இந்த குடிநீர் கஷாயம் கொடுத்துவர நீங்கும்.

அகத்திக் கீரையை தானம் கொடுப்பது மிகவும் சிறப்புடைய செய்கையாகும். அதிலும் பசுக்களுக்குக் கொடுப்பதால் பூர்வ கரும வினைகள் யாவும் விலகும். மனிதப் பிறவியாய் பிறந்த நமக்கு நாள் தோறும் தவறுமல் செய்ய வேண்டிய கடமைகளில் இதுவும் ஒன்று. ஏழை, செல்வந்தர் எல்லோருக்கும் எளிது. இதனை:

“யாவர்க்கும் ஆம் இறைவர்க்கு ஓர் பச்சிலை
யாவர்க்கும் ஆம் பசுவிற்கு ஓர் வாயுரை
யாவர்க்கும் ஆம் உண்ணும் போது ஓர் கைப்பிடி
யாவர்க்கும் ஆம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே”

என்ற திருமூலர் பாடலால் அறியலாம். அகத்தியர் காலத்திற்கு முற்பட்டவர் திருமூலர் என்னும் சித்தர். தமிழ் மருத்துவமும், தமிழ் மொழியை வளர்த்தவருமான அகத்திய முனிவருடைய பெயரைத் தாங்கிய அகத்தி, முக்கியமானதும் ஆபத்துக் காலங்களில் முதன்மையானதுமாகி மனித சமுதாயத்திற்கு நற்பணி செய்து வருவது போற்றக் கூடிய விஷயமே! அல்லவா?

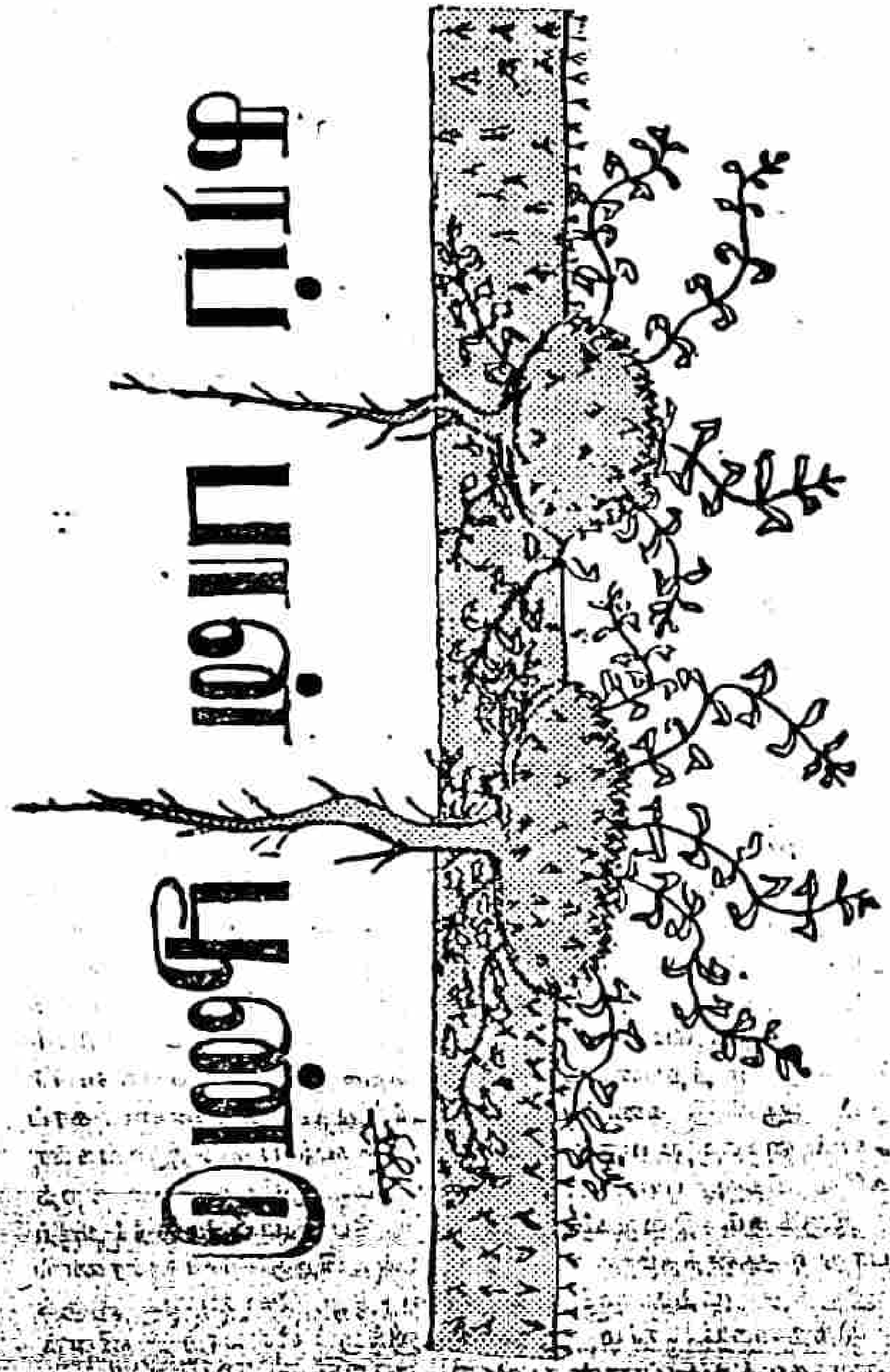
கரப்பான் பூண்டு

கரப்பான் பூண்டு என்ற ஓர் வித பூண்டு வகை மூலிகை உள்ளது. இதற்கு பஞ்சு பூண்டு என்றும் வழக்குப்பெயர், இப் பூண்டினம் வரண்ட வெளிகளிலும், கடினமான தரைகளிலும் சுண்ணாம்பு சத்துள்ள கரம்பு நிலங்களில், மலைச்சாரல் ஆகிய இடங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்துவிடும். பொதுவாக இதனை கரப்பானிப் பூண்டு என்றுதான் சொல்வார்கள்.

இப்பூண்டுக்கு ஆணி போன்ற ஒரே வேர் விட்டு பூமியின் மேல் ஆமை வடிவாக மங்கிய பழுப்பு நிறபஞ்சு போன்று சடை கிளம்பி அதிலிருந்து நாலாபக்கமும் சிறுகொடிகள் விட்டு அதில் ஜதை ஜதையான சிறு இலைகள் விட்டு வளரும். இந்த பஞ்சு போன்ற பாகத்தில் முட்களும் உண்டு. மழை, பனி காலங்களில் வளர்ந்து கோடை காலங்களில் பூமி வரண்ட போது பஞ்சு போன்ற சடைகள் தீபட்டு கருகி விட்டதுபோல தீய்ந்து போய் கருமை நிறமாக மாறிவிடும். மற்ற தாவரங்கள் வெய்யில் பட் டால் வாடிப்போகுமே தவிர தீய்ந்து கருகி விடாது. ஆனால் ' ந்த கரப்பான் பூண்டு முன் பிறவியில் என்ன பாபம் செய்த தோ வெய்யில் தீட்சண்யம் பொறுக்க முடியமல் தானகவே கரு கிவிடுகிறது. கற்புடைய மங்கையர்களை பழிபாபம் செய்யும் கய வர்கள் உடலும் இப்படித்தான் கருகி போகும்! ஒரு வேளை இப் படி சாபம் பெற்றது தானே என்னவோ இந்த கரப்பான் பூண்டு! சித்தர்கள் தான் இதற்கு விடை கூறமுடியும்.

இந்த கரப்பான் பூண்டும் மனித சமுதாயத்திற்கு மிகவும் உபயோகமாக இருப்பது குறிப்பிட தக்கது. இதனுல் பல மருத் துவப் பயன்கள் உள்ளன. முக்கியமாக உடலில் உள்ள மிகநுண் ணிய கிருமிகளை அழிக்கக் கூடியது. இரத்தத்திலும் நீரிலும் கலந்த நுண் கிருமிகளையும் கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவுடைய

கரப்பான் பூண்டு



புழுக்களையும் கொன்று இரணத்தை ஆற்றிவிடக்கூடியது. உடம் பின் மேல் சர்மத்தில் கிளம்பும் நாட்பட்ட சொறி, சிரங்குகள் கருமைநிறமாகி விடும் படைகள், சில்வண்டு பூச்சிகடிகள், நாட் பட்ட நீர் ஒழுகும் இரணம் எல்லாம் இதனால் குணமாகும்.

உபயோக முறை

இந்த பூண்டை ஆணி வேருடன் பிடுங்க வேண்டும். கை யினால் எடுக்க வராது. முள் குத்துமாதலால் கொக்கி போன்ற ஒரு இரும்பு குரடு கொண்டு தோண்டி ஆணி வேருடன் எடுத்து சேகரித்து உலர்த்தி நெருப்பு வைத்து கொளுத்தி சாம்பலாக பூக் காமல் கரியாக்கி விட வேண்டும். பின்பு அதை நன்றாக தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு கீழ்க் காணும் முறைகளில் பயன் படுத்தலாம்.

தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு வரும் சொறி நமைச்சல், சிறங்கு, தேமல், படை, சொறிந்து கொண்ட பிறகு ரத்தமும் நீரும் கசியும் ரணம். ஆகியவைகளுக்கு கோழிஇறகு கொண்டு மேலே தடவிவரலாம் தினம் 1 க்கு இரண்டுவேளை நான்குநாள் தடவகுணமாகிவிடும்.

சிற்றாமணக்கு நெய் (விளக்கெண்ணெ) இரண்டு பலம் எடுத்து அதில் அரை பலம் கரப்பான் பூண்டு தூளைபோட்டு அத் துடன் மருந்துகடையில் விற்கும் மிருதார்சிங்கி என்ற மருந்து, கால் ரூபாய் எடை அரைத்து கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும் தீராத குழிப்புண் வெடிப்பு, ரணம். பெரியோர்களுக்கு வரும் சொறி சிறங்குகள் மேகரோக படை ஊரல்கள், மேக காரிகம் என்னும் கருமை நிறபடைகள் குழந்தைகளுக்கும். பெரியோர் களுக்கும் ஆண்டு கணக்கில் தொடர்ந்து வரும் மண்டை கரப் பான், கால் கைகளில் வரும் கரப்பான், கக்கூஸ் படை இவைகளை பார்க்கவே மிகவும் பயங்கரமாக இருக்கும். ஒரே கருமை நிறத் துடன் இருக்கும் இவைகளை சொறியும் போதும், வெந்நீர் ஊற் றும் போதும் ஆனந்தமான உணர்வுதான். பிறகுஎரிச்சலும்ரணங் களில் இருந்து முத்து முத்தாக நீர் வடிந்து கொண்டே இருக் கும். இத்தகைய சர்ம ரோகங்களுக்கு எல்லாம் விளக் கெண்ணெ கலந்த கரப்பான் பூண்டு மேலே தடவிவர யாவும் குணமாகி விடும். இந்த சிகிச்சை மேல் தடவும் மருந்துதானே

ஒழிய உள்ளுக்குச் சாப்பிடக்கூடாது. இப்படி மேல் தடவும் சிகிச்சை செய்யும் போதும், மாமிச உணவுகளான பச்சை மீன் உலர்ந்த மீன், முட்டை முதலான உஷ்ண சம்மந்தமான சில பொருள்களை நீக்குதல் அவசியம். சர்ம ரோகங்களில் சில மிக நாள்பட்டு போய் உடலில் ஆழ்ந்து வியாபித்தவர்களுக்கு இச்சிகிச்சை பலன் தராது. உள்ளுக்கும் வேறு பல மருந்து களால் சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும்.

கொடி, இலையின் உபயோகம்

கரப்பான் பூண்டின் கொடி இலை ஆகியவைகளைத் தனி யாக எடுத்து அதனுடன் சம அளவு தொட்டாற் சிணுங்கி இலையும் சேர்த்து அரைத்து புண், புரைகளுக்கு வைத்து கட் டலாம். இச் சிகிச்சை புற்று நோய் ரணங்கள் மேலே சர்மங் களில் காணும் போதும் கட்டிவர, நுட்புழுக்களையெல்லாம் அழித்து ரணத்தை ஆற்றிவிடும்.

மேல் கண்ட இரண்டு இலைகளையும் சுத்தமாக்கி உலர்த்தி இடித்து சன்னமான தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு மூக்குப் பொடி போடும் அளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர, வாத நோய்கள், கபம், மலச் சிக்கல், மூத்திரத்தாரையின் குற்றங்கள், சிறுநீர் தடை ஆகி யவைகள் விலகி தேகத்திற்கு உறம் பெறவும், உடலில் உள்ள கிருமிகளை கொள்ளவும் செய்யும். உஷ்ணமாக இருப்பின் இவை வெந்நீர் அல்லது பாலில் கொள்ளவேண்டும்.

கரப்பான் பூண்டும், தொட்டாற் சிணுங்கியும் விஷ நிவா ரண மூலிகைகள். எனவே இந்த இரண்டின் வேர்களையும் போதுமான அளவு சமஎடை எடுத்தலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து ஓர்புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும்.

சிலந்தி கடி கருவண்டு கடிகள், பலவித பூச்சிகளும். பூச்சி பூரான் விடங்கள் செவ்வண்டு, கொள்ளுப் பூச்சி முதலிய பூச்சி பூரான் விடங்கள் செய்யான், தேள் கடிவிடங்களால் உடலில் நமைச்சல் குடைச் சல் வலி எடுத்து கொட்டின இடத்தில் தழும்புகள், கருமை நிற மாகி விட்ட சமயம் இத்தூளை மூன்று சிட்டிகை எடுத்து வாயி லிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவேண்டும். இப்படி தினம் ஒன்றுக்கு மூன்று முதல் நான்கு முறை செய்யவும் கருமை நிற தழும்புகள் மறையும் வரையிலும் செய்யலாம்.

கரப்பான் பூண்டு வெய்யிலின் கொடுமை தாளாமல் கருகி விடுகிறது. இந்த கருமை நிறமானது "பல பாபச் செயல்களை செய்து உடலை கருமை நிறமாக்கிக் கொண்ட, ஏ! மானிடர்களே என்னைப் பாருங்கள்! என்னை போல் கருகி விடும் தவர இனங்கள் கிடையாது. எந்த வினையோ எம்மை கருமையாக்கி விட்டது! உங்கள் திருவிளையாடல்களால் விளைந்த கருமை நிற சர்ம ரோகங்களைப் போக்க எனக்கு சக்தியுள்ளது" என்பதை நமக்கு சொல்லாமலே உணர்த்துவது போன்று தோற்றமளிக்கின்றன.

நீர் ஒழுகும் கரப்பான் ரோகங்களில் இந்த கரப்பான் பூண்டை நினைவு கொள்ளுங்கள்! * * • • • •

அரிவாள் மணைப் பூண்டு

அரிவாள் மணைப் பூண்டு என்பதும் முன்பு குறிப்பிட்ட கரப்பான் பூண்டு போல சிறு கொடியினத்தை சேர்ந்தது. பொதுவாக இது மழை, பனி காலங்களில் மிகச் சுலபமாகவே கிடைக்கக்கூடிய பூண்டு. ஒரு கால் கரப்பான் பூண்டாவது சில இடங்களில் கிடைக்காமல் போகலாம். ஆனால் இது நம் நாட்டில் எங்கும் தன்னிச்சையாகவே வளரக் கூடியது. கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி, அம்மான் பச்சரிசி இவைகள் வளரும் காலங்களில் இந்த அரிவாள் மணைப் பூண்டும் கலந்து காணப்படும். இதன் உருவ அமைப்பு ஏறத்தாழ வேப்பிலையின் சாயலை ஒத்ததாக இருக்கும். சுமார் ஒரு அடி உயரத்திற்கு வளரும். இலை நீண்டு ஓரங்களில் அரிவாளுக்கு இருப்பதைப் போல் பற்கள் இருப்பதால் இதற்கு 'அரிவாள் மணைப் பூண்டு' என்ற பெயர் ஏற்பட்டிருக்கலாம். தமிழகத்தில் சில இடங்களில் இதை "அரிவாள் மூக்கு பச்சிலை" என்று கூறுவதுண்டு.

இதுவும் சித்தர்கள் பார்வைக்கு இலக்கான மூலிகை! ஆங்கிலத்தில் கூட இதை 'சித்தா ரோம்பைடா' என்று கூறுவர் சித்தர்கள் வாத சித்தி அடைவதற்கு இம்மூலிகையைப் பயன்படுத்தியதாக பண்டைய நூற்களிற் காணக்கிடைக்கிறது. கிராமங்களில் இதனை வெட்டு காயங்களுக்கும், அடிப்பட்டு சதைக் கிழிந்து இரத்தம் பீறிட்டு வரும் சமயத்திலும் எந்த மருத்துவ மனையை நாடுவார்கள்? அதை நிறுத்த இந்த பச்சிலையை கசக்கி காயத்தின் மேல் பிழிந்து வைப்பார்கள். காயங்களையும் ரணங்களையும் விரைவில் ஆற்றக் கூடிய பச்சிலைகளில் இதுவும் ஒன்று, இதை உள்ளுக்கு மருந்தாக கொடுக்கும் பழக்கம் மிகப் புராதன காலத்தில் இருந்து வந்தன என்றாலும், ரத்த நாளங்களிலிருந்து அடிபட்டு பீறிட்டு வரும் இரத்தத்தை உடனடியாக நிறுத்துவதில் சிறப்புடைய மூலிகை.

விஷக் கடிகளுக்கு

பாம்புக்கடி, எலிக்கடி மற்றும் நீண்ட பற்களையுடைய விஷ சம்பந்தமான ஜந்துகளின் கடிகளுக்கு அரிவாள்மணைப் பூண்டு, குப்பை மேனி இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அதனுடன் வெள்ளைப் பூண்டு 2, மிளகு 3 சேர்த்தரைத்து உள்ளுக்கு ஒரு புன்னைக் காயளவு கொடுத்து மேலுக்கும் கடியுண்ட இடத்தில் வைத்துக் கட்டிவர விடம் முறிந்து போகும். பத்தியம்: உப்பு, புளி நீக்க வேண்டும்.

ஒற்றைத் தலைவலி நீங்க

அரிவாள் மணைப் பூண்டு இலை மட்டும் வேண்டிய அளவு சேகரித்து அதனுடன் சுக்கு சேர்த்து அரைத்து ஒற்றைத் தலை

வலி உள்ளவர்களுக்கு மேலே பற்று போட்டு சிறிதளவு நெருப் பனல் காட்ட ஒற்றைத் தலைவலி உடனே நீங்கும்.

நீர் ரோகங்களுக்கு

ஒரு சிலர் கிராமங்களில் இதனை நீரிழிவு சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கு வேப்பிலைப் போலவே காலையில் வெறும் வயிற் றில் சிறிதளவு எடுத்து மென்று தின்று பத்தியம் காத்து நீரிழிவு வியாதியை மிக எளிதில் போக்கிக் கொண்டதாக கர்ண பரம்பரை வழக்கு. வேப்பிலை போல் இது அடிக்கடி பயன்படா விட்டாலும் கூட இதனை மிகத் தீவிர வியாதிகளில் சமயோசிதப்படி உள்ளுக்குக் கொடுத்து குணப்படுத்திக் கொள்ளுவது கிராம மக்களின் வழக்கங்களில் ஒன்று.

அரிவாள் மூக்கு பச்சிலையை எந்த நேரத்திலும் நினைக்கா விட்டாலும் கூட காயம் பட்டு இரத்தம் பெருகி ஓடும் போதும் பெருச்சாளி, எலி, பாம்பு ஆகியவைகள் கடித்த போதும் நினைவுக்கு கொண்டு வருவது இன்றியமையாததாகும்.

பச்சிலையும், வேலூர் மலையும்

வேலூர் மலைக் கோட்டையிலும், அடுத்துள்ள மலைத் தொடர்களிலும் சித்தர்கள் வாழ்ந்ததாகக் கூறுகின்றனர். இன்றும் அங்கு சித்தர்கள் இருப்பதாக பலரது அபிப்பிராயம். இங்கு பாலமதி என்ற இடத்தில் புராதன ஆஞ்சநேயர் கோயில் ஒன்று உள்ளது. இதைச் சுற்றி அனேக மூலிகைகளைக் காணலாம். வேலூரில் உள்ள மருத்துவர்கள் மூலிகைகள் தேட அங்கு செல்வது வழக்கம். அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை இங்கு ஏராளமாகக் காணப்படுகிறது. அங்குள்ள சித்தர்கள் ஆஞ்சநேயர் கோயிலைக் கட்ட இப்பச்சிலைகளை பயன் படுத்தி இரசவாதம் செய்து கோயில் திருப்பணி செய்ததாக அங்குள்ளோர்களின் கூற்று. இப்படி சித்தர்களின் தொடர்பு கொண்டுள்ள அரிவாள் மூக்கு பச்சிலை மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது.

"வெட்டுக் காயத்தை விரைவில் உலர்த்தி விடும்
துட்டக் கடு வோட்டுந் தோன்றி மிகக்-கெட்ட
பிரி வாற்றலையைப் பிளக்கும் வலி நீக்கும்
அரிவாள் முக்குப் பச்சிலை ."

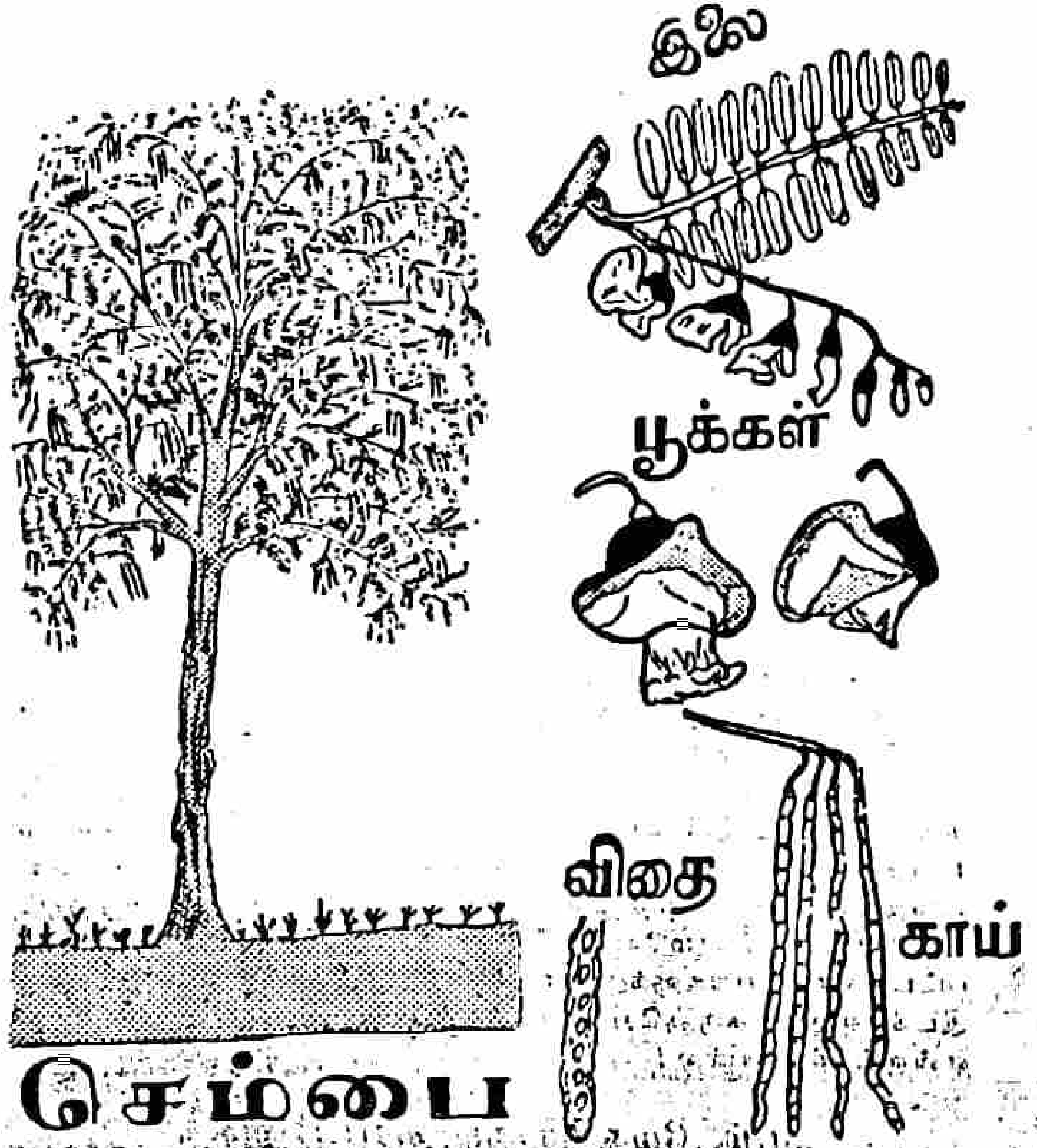
செம்பை

செம்பையைத் தெரியுமா உங்களுக்கு? யாருக்குத் தெரியா விட்டாலும் இந்தசங்கீதப்பிரியர்கள் இருக்கிறார்களே! இவர்களைக் கேட்டால் தெரியுமே! இன்றைக்குத்தான் செம்பை புரோகிராம் நாளைக்கு செம்மங்குடி! அதற்கு அடுத்தநாள் சீர்காழி இப்படியாக அடுக்கி கொண்டே போவார்கள். ஆனால் இங்கு குறிப்பிட்டது சங்கீதசெம்பையை அல்ல மூலிகை செம்பை பற்றிதான்!

இந்த செம்பை அகத்தியினத்தை சேர்ந்த ஓர் சிறுமர வகுப்பு. சிறுசெடியாகவுமிருக்காது. பெருமரமாகவும் வளராது நாடு, காடு எங்கும் நிறைந்துதன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது இதன் இலைகள் ஏறத்தாழ புளியஇலை போன்றே இருக்கும். இம் மாதிரி உள்ள இலைகளை உடைய மூலிகைகளுக்கெல்லாம் ஓர் விசேஷ சக்தி இருக்கத்தான் செய்கிறது. இந்த செம்பை இனத்திலே மூன்று விதமுண்டு. (1) மஞ்சள் பூவையும் (2) சிகப்பு நிறமுடைய பூவையும் (3) கருமை நிறமாகி நடுவில் மஞ்சளும் கலந்து காணும். இந்த செம்பைக்கு கருஞ் செம்பை என்று பெயர். இந்த கருஞ்செம்பைக்குத்தான் விசேஷ குணமும் சக்தியும் உள்ளதாக மருத்துவ நூல்கள் கூறு கின்றன. இதன் பூக்கள் அகத்திப் பூவைபோல் ஆனால் வடிவில் சிறியனவாக இருக்கும். தும்பைப் பூவைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதுபோல ஒரே இதழ் அகலமாக விட்டு அதன் கீழ் ஒருமொட்டும் இருக்கும். இதழின் ஓரங்களும் மொட்டும் கருமை நிறமாகி உட்புறம் மஞ்சளும் அதற்கடுத்தபடி சிகப்பும் காணும். மலராத மொட்டுக்கள் சுத்த கருமை நிறமாகவே இருக்கும். இதன் காய்கள் காராமணி காய்கள் போல நீண்டு மெல்லியதாக ஒரு சாண் அளவுக்கு மேலாக வளரும். உலர்ந்தபின் அதனுள் விதைகள் சலசலவென்று ஒலிக்கும். பார்வைக்கு அலங்காரமான தோற்றமளிக்கக் கூடியது கருஞ்செம்பை.

குணமும் செய்கையும்

இலை, பூ, காயின் விதை, வேர் யாவும் மருத்துவப் பயன் உள்ளது. இம் மூலிகை செய்கையில் பூனை வணங்கி என்னும் குப்பைமேனிக்கு சமமாக ஒப்பிடலாம். பொதுவாக உடலுக்கு



உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து, புழுக்களையும் நுண்க்கிருமிகளையும் அழித்து உடலைத் தூய்மையாக்கும். மேகரோக நிவாரணி. சிறுநீரைப் பெருக்குவதில் நெருஞ்சில் போன்றது. விக்கங்களைக்

கரைத்து ரணத்தை ஆற்றுவதில் வேப்பிலை, உத்தாமணி ஆகியவை போன்றது. மாதவிடாய் கோளாறுகளான உதிரச்சிக்கல், மிகு உதிரப்போக்குகளை சரிசெய்து வாய்வுகட்டிகள், காயம் ரணங்கள், முதலியவைகளையும் ஆற்றிவிடும் ஆற்றல் படைத்தது. ஆனால் குப்பைமேனிக்குள்ள கடுமையான வாந்தி குமட்டல் போன்ற செய்கை இதற்கு கிடையாது.

இலையின் பயன்

சீழ் கொண்ட கட்டிகள் பழுத்து உடைய வேண்டுமானால் கருஞ்செம்பை இலையை மட்டும் உருவி தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து சீழ்கட்டிகளின் மேல்வைத்து கட்டிவர அவை பழுத்து உடையும். மீண்டும் சுத்தம் செய்து இரண்டொரு தரம் கட்டிவர உள்ளிருக்கும் சீழ் யாவும் வெளியாகி கட்டிகள் ஆறிப்போகும். அரையாப்பு எனப்படும் தொடைவாழைக் கட்டிகளுக்கும் இப்படியே செய்யலாம். உடலெங்கும் ஓடிக்கட்டும் ஓடுவாய்வு கட்டிகள் குணமாக வேண்டுமானால் இந்த இலையை ஆமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் வைத்துக்கட்ட வராமல் போகும் ரத்தக்கட்டிகளும் உடையாமல் அமுங்கிவிட வேண்டிய கட்டிகளுக்கும் இலையைவதக்கிதான்கட்டவேண்டும்

வெட்டு காயங்கள் ஆறிவிட

அடிப்பட்ட காயம், கத்தி போன்ற ஆயுதங்கள் விபத்துக்களால் ஏற்படும் சதைக்கிழிச்சல் மற்றும் புதிதாக உண்டான ரணம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலை ஆச்சரியமான குணம் தரவல்லது. காயம், ரணம் எவ்வளவு பெரியதாக இருப்பினும் சரி, கருஞ்செம்பை இலையை நீர் விடாமல் இடித்து அதன் சாற்றை ரணத்தின் மேல்விட்டு, இலைகளை ஆமணக்கு நெய்விட்டுவதக்கி ரணத்தின் மேல் வைத்து கட்டிவிட இரண்டுமுதல் நான்கு நாட்களில் சீழ் பிடிக்காமலேயே ரணம் பூராவும் ஆறிவிடும்! அடிபட்ட ரண காயங்களுக்கு கிராமங்களிலும் மருத்துமனை இல்லாத இடங்களிலும் கருஞ்செம்பை ஓர் இயற்கையின் வரப் பிரசாதம் என்றால் மிகையல்ல !

கபம், மேக ரோகம், கரப்பானுக்கு

இலையைச் சுத்தமாக்கி இடித்து அரை முதல் 1 சங்களவு வயதுக்கு தக்கபடி உள்ளுக்கு கொடுக்க உடலில் சீழ்பிடிக்கும் தன்மை மாறி ரத்த சுத்தியும், கரப்பான் மேக ரோக கிருமிகள் கப நோய்கள் விலகுவதுடன் சிறு நீரைப் பெருக்கித் தள்ளவும் மலத்தையும் இளக்கி விடுகிறது.

"விப்புருதி புண்ணுறும் விறுகரப்பானும் போம்
தப்பாமல் மேகந்தணியும் காண்-வெப்பார்
கபரோக மெகுங் கருஞ் செம்பை யொன்றுக்
கிபமா முகன் தன்னை எண் "

வாத நீர் கட்டும் வீக்கங்களும் கறைய

அவயவங்களில் கை,கால், மூட்டுகள், தொடைஇடுக்குகள் (அரையாப்பு) கண்டமாலை என்று கழுத்தை சுற்றிவரும் கழலைக் கட்டி, கைசந்திகள் (அக்குள்) விரையில் காணும் வீக்கம் ஆகிய இடங்களில் வாத நீர் தங்கி வீக்கமாகி கடின தன்மையாகி உடையாமலும், அழுந்தாமலும் அவதி படுபவர்கள் நாள்தோறும் இரவுநேரங்களில் படுக்கும் சமயம்தவறாமல் ஆமணக்கு நெய்யில் வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் வைத்துக் கட்டி வாருங்கள்! முருகன் அருளால்இவைகள் இருந்த இடந்தெரியாமல் மறையும்

பெண்மணிகளுக்கு

இதன் இலைச் சாற்றை 1 அவுன்ஸ் அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்கு கொடுக்க வாய்வு காரணத்தால் தடைப்பட்ட மாதவிடாய் வெளியாகும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் கிருமிகள் மலத்துடன் வெளியாகும்.

சொறி சிறங்கு, சர்ம புண்களுக்கு

கருஞ்செம்பை இலை, குப்பைமேனி இலை சமமாக தினமும் எடுத்து அதனுடன் சிறிது உப்பும் சேர்த்து அரைத்து கை, கால் உடல் முழுவதும் பரவி தொல்லை கொடுக்கும் சீழ்பிடித்த சிறங்குகள் படையாக கிளம்பும் சொறி ஆகியவைகளுக்கு தடவி 3 மணி நேரம் கழித்து குளித்துவர விரைவில் குணமாகிவிடும். இந்த சிகிச்சை செய்யும் போது உள்ளுக்கு ஊசி ,மாத்திரை போன்ற ஆங்கில மருத்துவம் செய்தல் பயன் தராது. சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் பயமின்றி செய்யலாம்.

பூவின் உபயோகம்

ஓர் நீண்ட இரும்புக்கரண்டியை அடுப்பிலே காயவைத்து தட்டி அதில் சுத்தமான நல்லெண்ணெயை விட்டு பத்து கருஞ்செம்பை பூவையும், சிறிய துண்டு கஸ்தூரிமஞ்சளும் சாம்பிராணியும் போட்டு கொதிக்க காயவைத்தால் எண்ணெய் பொங்கி வரும். அதுசமயம் வெளி எடுத்து கீழே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து கரண்டியை ஆற விட்டு கை பொறுக்குமளவு சூடு தணிந்தவுடன் தலை உச்சியில் வைத்து அறக்கி தேய்த்து தட்டி விட்டு பின் அரை மணி கழித்து தலைமுழுகவும். இப்படியே இரண்டு அல்லது ஒரு முறை வாரத்தவருமல் செய்துவர, தீரா தலைவலி, சன்னி, (வாத இழுப்பு, கப இழுப்பு) சலதோசம், கபாலக்குத்து குடைச்சல் வலி, நாள்பட்ட பீனிச ரோகம், தலைபாரம், மண்டையில் நீர் ஏற்றம், கழுத்து நரம்பு வலி, சூதக ஜன்னி, கண், காது மூக்கு சம்மந்தப்பட்ட ஆரம்ப தொல்லைகள் யாவும் தீரும். பொதுவாக கழுத்துக்கு மேல்பட்டுவரும் நோய்களை நீக்கவல்லது. இம்முறை இன்றும் சில இடங்களில் பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. இதனாலேயே பல வீடுகளில் இந்த மூலிகையை வைத்து வளர்ப்பார்கள். இந்த பூ கிடைக்காதவர்கள் சேகரித்து எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டும்போது பயன் படுத்தலாம்.

மரப் பட்டை

பட்டைகளை மட்டும் உலர்த்தி இடித்து மெல்லியதூளாக்கி வைத்துக்.கொண்டு தினம் காய்ச்சிய பாலுடன் 15 அரிசி எடை சாப்பிட கெட்ட ரத்தம் சுத்தியாகும். மலச்சிக்கலை போக்கும். உடலுக்கு உஷ்ணத்தையும் பலத்தையும் தரும். நமைச்சல், சொறி சிறங்குகளுக்கு இதை உள்ளுக்கு உபயோகம் செய்து நற் பயன் பெறலாம்.

விதைகள்

கருஞ்செம்பையின் உலர்ந்த காயின் உள்ள விதைகள் சிறு பயறை விட சிறியது. இதை ஊறவைத்து அரைத்து 1 சுண்டைக் காய் அளவு உள்ளுக்கு கொடுத்துவர, அளவுக்கு மீறியும் 20 நாளுக்கொருதரம் மாதவிடாய் கண்டு உதிரம் பெருக்கு ஆகும் மாதர்களுக்கு இது தொந்தரவை நிறுத்தி சரியாக்கும். பெரும் பாடு என்று சொல்லப்படும் சதா உதிரம் போவதையும் தடுத்து

நிறுத்தி விடும். வயிற்றுக் கோளாறு சம்மந்தமான அஜீரண பேதி, உஷ்ணபேதிகளையும் நிறுத்தும் கட்டிகளை உண்டாக்கா யல் தடுக்கும்.

மூலிகை இனங்களில் கருமை நிறம் ஏதாகிலும் ஓர் உறுப்பில் இருப்பவைகளுக்கு, விஷ நீர்களையும், மேக ரோகங்களையும் கண்டிக்கும் குணம் உண்டு என்பதை தெரிந்து வைத்தல் அவசியமாகும். விஷக்கடிகளுக்கு கரப்பான் பூண்டைப் போலவே இந்த கருஞ் செம்பையும் உபயோகமாகிறது.

வேர்

இதன் வேரையும் விதையையும் சம அளவாக உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு தேள், குளவி, பூரான், தேனி, சிறுபாம்பு மரவட்டை கடிகளுக்கு 20 முதல் 30 அரிசி எடை உள்ளுக்கு கொடுத்து கனமான வேர் துண்டு எடுத்து வெந்நீரில் கல்மேல் உரைத்து. அதை கடிவாயில் தடவி நெருப்பனல் காட்ட விஷம் முறிந்து வலி சாந்தமாகிவிடும்.

வேரில் வசிய மை

வாசகர்களே! மருதோன்றி, எருக்கன், பூனை வணங்கி தொட்டால் சிணுங்கி ஆகியவை போன்ற இந்த கருஞ் செம்பையும் வசிய மூலிகையாகும்! என்று சொன்னால் நீங்கள் ஆச்சரிய படுவீர்கள். ஆமாம் இந்த மூலிகைக்கு குறிப்பிட்ட கிழமையில் முறைபடி கன்னிப்பெண் நூற்ற நூல் காப்பு கட்டி உரு செபித்து தூப தீப நைவேத்தியங்களை செய்து எடுத்து குழித்தைலம் இறக்கி வைத்துக்கொண்டால் ஜெகமெல்லாம் வசியமாகும்.

"ஆமப்பா கருஞ்செம்பை மூலியைத் தான்
அடக்கமுடன் கன்னிநூலால் காப்புக் கட்டி
போமப்பா உருசெபித்து வேரை வாங்கி
பெருமையாய் குழித்தைல மிறக்குவாயே".

இப்படி செய்வது எல்லோர்க்கும் எளிதல்ல! என்றாலும் கருஞ்செம்பையை வீடுகளில் வளர்த்துதினமும் அவைகளை பூஜிப்பதால் குடும்பத்தில் சுபிட்சம் நிலவும் என்பதனை திடமாக நம்பலாம். அத்துடன் இந்த மூலிகை இல்லத்தில் இருக்கும்போது ஓடு வாய்வு கட்டிகள் அடிப்பட்ட ரணம் புண் புரை மேகம் கபம் தலைவலி ரோகம், மாத விடாய் பெரும்பாடு, விஷக்கடி ஆகியவை வந்தபோது மருத்துவ சாலையை நாடி போகவேண்டியதில்லை அல்லவா? [illegible]த்துக்கொள்ளுங்கள் கருஞ்செம்பையை! [illegible]

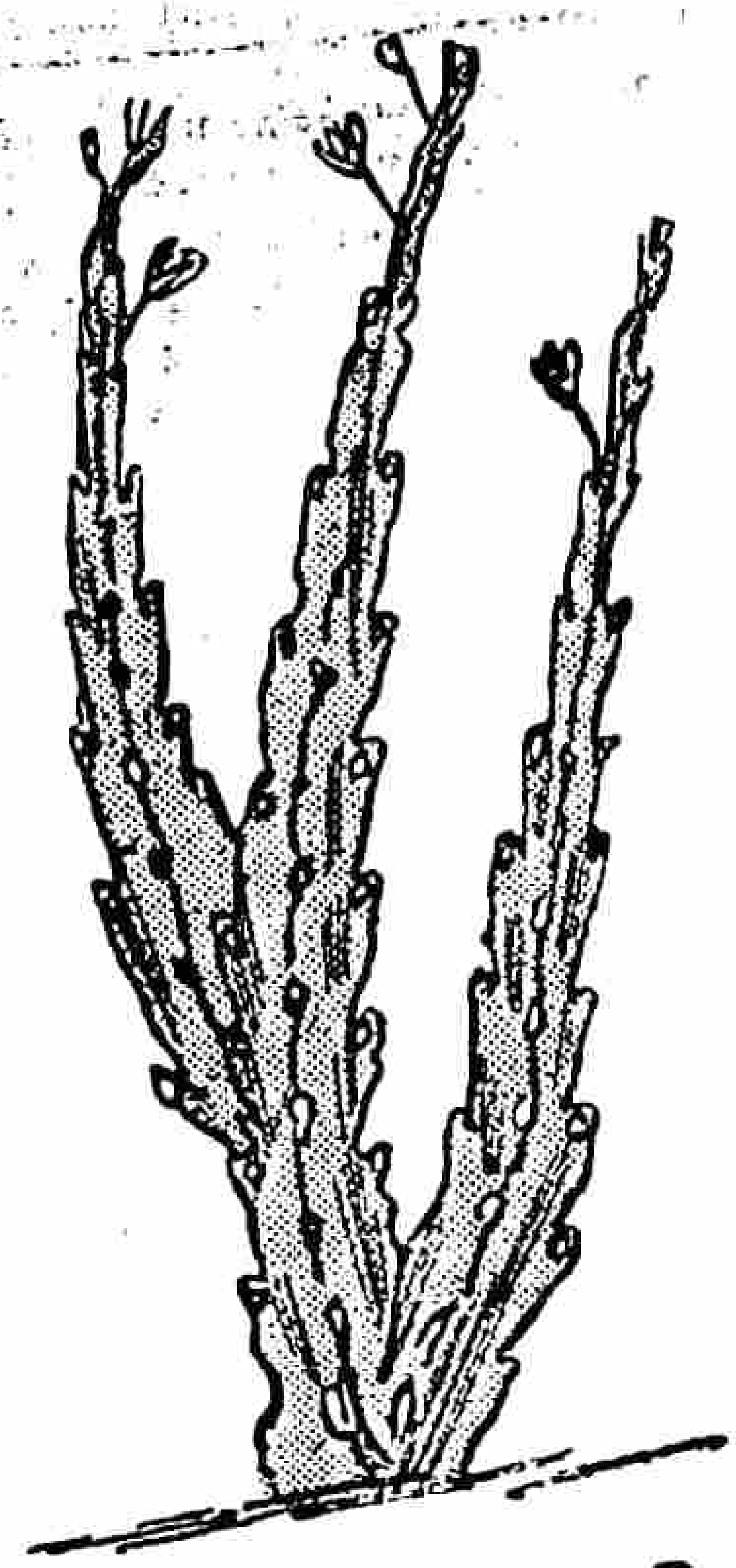
கள்ளி முளையான்

கள்ளி முளையான் என்பதும் ஒரு நல்ல மூலிகையாகும். இதற்கு கள்ளி என்ற பெயர் வந்ததே ஒழிய கள்ளி இனத்தைச் சார்ந்தது அல்ல. கள்ளி இனத்தைச் சேர்ந்தது போலவே முளை விட்டு வளருவதால் இதற்கு ஒருவேளை கள்ளி முளையான் என்று பெயர் வந்ததோ என்னவோ! கள்ளியினத்தில் விஷத் தன்மையும் கெடுதல் குணமும் இருப்பதால் உணவுப் பொருள்களாகச் சேர்ப்பது வழக்கமில்லை. ஆனாலும் இந்த கள்ளி முளையானை நாட்டு மக்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவுடன் பதார்த்தமாக சேர்ப்பது வழக்கில் உள்ளது. எனவே இந்த கள்ளி முளையான் கடும் விஷத்தன்மையுடைய கள்ளியினத்தைச் சேர்ந்ததல்ல என்று மட்டும் நிச்சயமாக நம்பலாம்.

கள்ளி முளையானும் பார்வைக்கு ஏறத்தாழ பிரண்டையைப் போலவே நான்கு பட்டையாக இருக்கும். ஆனால் பிரண்டைக்குள்ள கணுக்களும் இலைகளும் இதில் காணமுடியாது. சிவந்த நிறமும் சாம்பல் பூத்த இதன் தண்டுகளின் முளையில் சிறிய காம்புகள் விட்டு அரும்புகள் விடும் அது மலர்ந்ததும் செக்க சிவப்பு நிறத்துடன் பூத்து உதிரும். இது உதிர்ந்த இடம்தான் பிறகு முளை முளையாக கணுக்கள் போல தோற்றமளிக்கும். பொதுவாக கள்ளி முளையான் கரம்பு நிலம், தரிசு நிலம், வரண்ட மலைச்சாரல்கள், குத்துச்செடி காடுகள் ஆகிய இடங்களில் கரப்பான் பூண்டு போல அரிதாக காணும். இந்த கள்ளி முளையான் பார்வைக்கு சாம்பல் பூத்த செந்நிறமாக இருக்குமே ஒழிய ஒடித்தால் பச்சை நிறமாக இருக்கும். சுவைத்துப் பார்க்க முதலில் கைப்பு ருசியையும், புளிப்பு, சிறு காரமும் இறுதியில் இனிப்புச் சுவையும் உடையதாக இருக்கும். ஆக இந்த கள்ளி முளையான் கைப்பு, காரம், இனிப்பு சுவைகளை உடையதாகிறது.

பொதுக் குணம்

குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, உமிழ்நீர் பெருக்கி, அஜீரணத்தைப் போக்கி செரிப்புண்டாக்கும். பசித்தூண்டிவிடும். உடலை உரம்



"கள்ளி முளையான்"

பெறச் செய்யும், குமட்டல், வாந்தி, வாய் அருசி ஆகியவை களை நீக்கும், நீர் தாக வேட்கையையடக்கும்.

கள்ளி முளையானைக் கொண்டுவந்து சிறுதுண்டுகளாக்கி நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி உளுந்து, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, மிளகு, சீரகம், சிறிது புளி உப்பும் சேர்த்து துவையலாக்கி சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்வது நமது நாட்டின் வழக்கம். இதனால் மேல் குறிப்பிட்டவைகள் நீங்கி உடல் நலம் பெருகுவதுடன் சாப்பாட்டைக் கண்டாலே வெறுப்புணர்ச்சியும் வேதனையும் படுபவர்கள் கலியுக ப ண்டோதரராகிவிடுவார்கள். சந்தேகமேயில்லை. கள்ளி முளையான் கிடைத்தால் செய்து பாருங்கள்!

ஒரு சமயம் யான் பற்பாடகம் என்ற மூலிகை பற்றி எழுதியபோது வழிநடைப் பயணம் செல்லும் கிராமவாசிகள் பற்பாடகத்தை வாயிலிட்டு மென்றுகொண்டே போவார்கள் என்று குறிப்பிட்டது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். அது போலவே இந்த கள்ளி முளையானையும் கிராம மக்கள் வழிநடை பயணத்தின்போது எடுத்து வாயிலிட்டுக்கொண்டு போவார்கள். இதனால் நீர் வேட்கை உண்டாகாமலும் களைப்பு ஏற்படாமலும் இருக்குமாம். இதுபோல நல்ல வெய்யில் காலத்தில் ஆவாரைச் செடியையும் பிடுங்கி தலையில் வைத்துக்கொண்டு வழிநடைப் பயணம் செய்வது உண்டு. இதனால் உஷ்ணம் மண்டையைத் தாக்காமல் இருக்குமாம். அதுபோல கள்ளி முளையான் துவையல் உஷ்ணத்தை நீக்கி குளிர்ச்சியைத் தரும் என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

கள்ளி முளையான் புளிப்பால் வாத நோய்களும், கைப்பு ருசியால் பித்த பிணிகளும், இனிப்பு ருசியால் சிலேத்தும நோய்களும் விலகும் என்பதை நமது பழம்பெரும் சித்தர் வாகடநூல் தெளிவாக்குகின்றது.

"வாய்க்குப் புளித்திருக்கும் மன்பசியை யுண்டாக்கும்
ஏய்க்கு'முடற் வாதத்தையும் ஏறுபித்தம் - சாய்க்கும்
தெள்ளிய இன்பமொழி தெய்வ மடவினமே!
கள்ளி முனையான் அருந்திக் காண். (தும்பமுனி)

கள்ளி முளையானுக்கு சில இடங்களில் கிராமவாசிகள் கலையா முளையான் என்றும் செம்பரெட்டை என்றும் சொல்வதுண்டு. இதன் ஆங்கிலப் பெயர் 'ஸ்டாப்பிலியா வெர்காட்டா' என்பது. கள்ளி முளையானை நன்கு தெரியாதவர்கள் வேறு எதையாவது கள்ளி இனத்தைப் பயன்படுத்தி உடம்புக்கு கெடுதலைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டாம்!

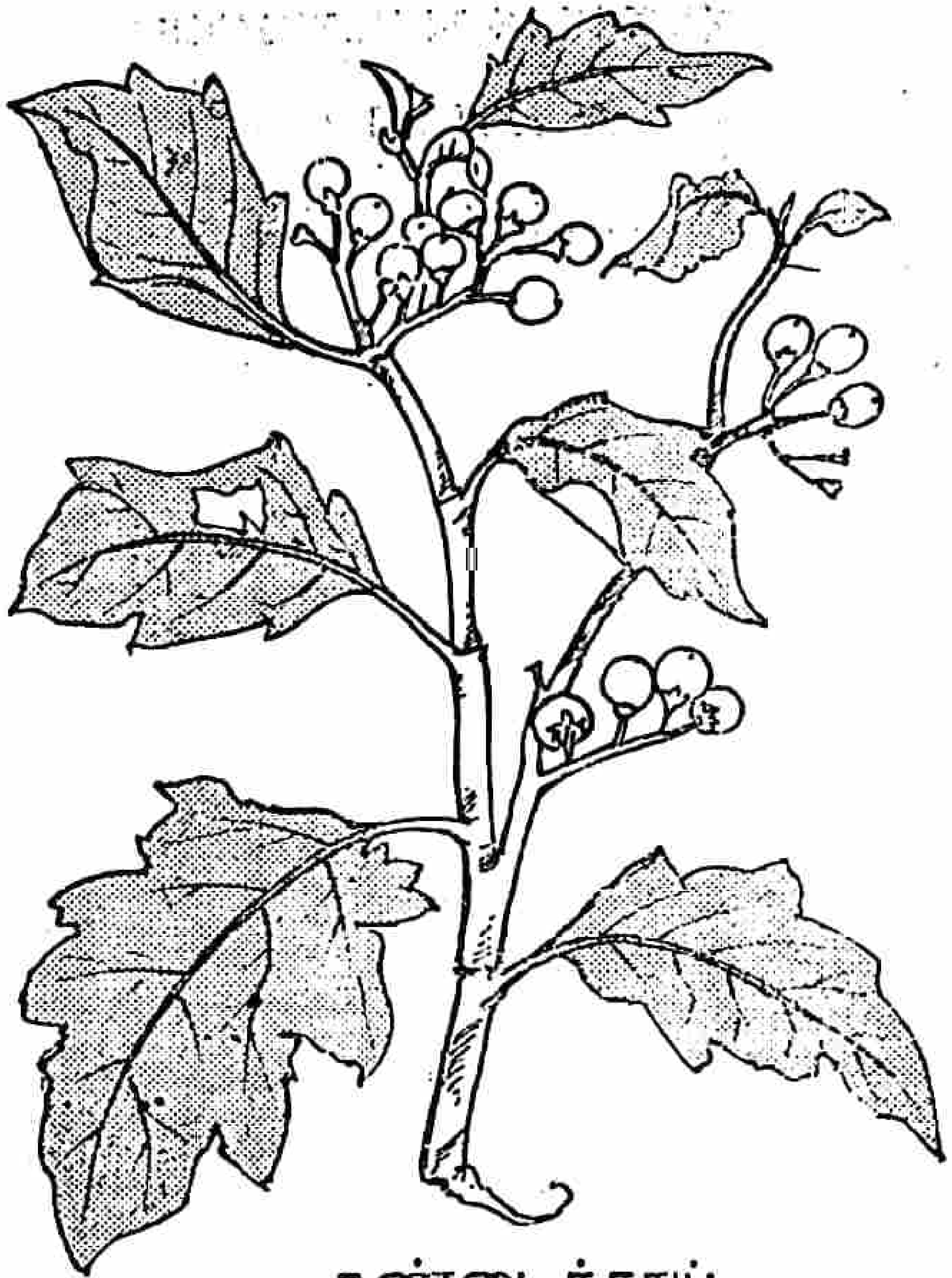
சுண்டை

சுண்டை என்பது சிறுமர வகுப்பைச் சார்ந்த பெருஞ் செடி இனம். இதில் இருவிதமுண்டு. ஒன்று மலைச்சுண்டை. மற்றொன்று பால் சுண்டை என சொல்வார்கள். பால் சுண்டை என்பதை கிராமங்களிலும் சில நகரங்களிலும் வைத்துப்பயிராக்கி பதார்த்தமாக தினசரி உணவில் கலந்து உண்பதும் நமது நாட்டின் வழக்கம். மலைச்சுண்டையை பச்சையாக சமைத்துண்பது மிகவும் அரிது. ஏனெனில் கைப்பு ருசி மிகுதியாய் உள்ளது மலைச்சுண்டை. இதை மலை வாழ் குறவர் இனம் சேகரித்து உலர்த்தி, பக்குவப்படுத்தி நாடு நகரங்களில் கொண்டு "சுண்டக்கா வத்தலு, சுண்டக்கா வத்தலு" என்று ராகம் போட்டு விற்பதை இன்றும் காணலாம்.

பால் சுண்டை சிறு கைப்பு ருசியையுடையதாகையால் பசுமையாக உணவுடன் சமைத்துண்ண ஏற்றதாகிறது. சுமார் 10 அல்லது 15 அடி உயரம் வளரும். இந்த மூலிகைச்செடியின் இலை தூதுவளை இனத்தைச் சார்ந்ததாகும். சுண்டையின் இலையும் காயும் தூதுவளையைப் போன்றுதான் இருக்கும். ஆனால் இலை மட்டும் ஒரு கை அகலம் பெரியதாக முட்கள் இல்லாமல் கிளைகளில் மட்டும் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக பெரிய முட்கள் இருக்கும். பூக்கள் வெள்ளை நிறமாக பூத்து, காய்கள் வெண்மை கலந்த நிறமாகவும், பழுத்தால் கருமையாக வற்றலாகும். தூதுவளைக்கும் இதற்கும் ஒரு வித்தியாசம் யாதெனில் சுண்டைக்காய் ஒன்றுதான் உணவாகக் கொள்ளப்படுகிறது. தூதுவளை இலை, பூ, காய் யாவும் உணவுடன் சேர்க்கப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்

சுண்டைக்காய் பொதுவாகப் பித்தப் பிணியைப் போக்கும், வாதரோகம், கப நோய்களையும் கண்டிக்கும். கோழையை



சுண்டைக்காய்

அகற்றுவதில் தூதுவளைக்குச் சமமானது. மேலும் உடலிலுள்ள கிருமிகளைக் கொல்லும். புழு பூச்சிகளையும் போக்கும். குறிப்பாக குடல் புழுக்கள், மலக்கிருமிகளை வெளித்தள்ளும். பித்தத்தால் வந்த வாய் அருசி, அஜீரணம், பேதி, மார்ச்சளி, காசம், ஈளை, இருமல் முதலியவற்றைப் போக்கும் சிறப்புடையது.

பால் சுண்டைக்காய்

இது கைப்பு ருசியையுடையதால் சுத்த சைவ உணவு உண்பவர்கள் அடிக்கடி பச்சையாகவே சுண்டைக்காய் சாம்பார், பச்சடி முதலானவைகளாகச் செய்துசாப்பிடுவார்கள். காயை நசுக்கி நெய் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு நன்கு வதக்கிக் கொண்டு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, இஞ்சி, மிளகாயும் கிள்ளிப்போட்டு சாம்பார் போலவே இதையும் தாளிதம் செய்து சாப்பிட வெகு ருசியாய் இருக்கும். அத்துடன் பசியைத் தூண்டும். மலக்கிருமிகள் உடையவர்களும், ஈளை, காச இருமல் நோயாளிகள், மார்பில் கபக்கட்டு உபத்திரவம் உடையவர்கள், வாத ரோகத்தால் துன்புறுபவர்கள், மூலச் சூட்டு உடம்பினர், மூலரோகத்தில் ஆசனக்கடுப்பும், திமிர்ப் பூச்சிகளால் அரிப்பும் ஏற்பட்டு தொல்லைபடுபவர்களும் இந்த சுண்டைக்காயை வாரம் இரண்டு முதல் நான்கு தடவை உணவில் உண்டுவர மருந்துகளுக்கு பணம் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

சித்த வைத்தியர்கள் நோயாளிகளுக்கு பத்திய உணவு சொல்லும்போது சுண்டைக்காயையும் மறவாமல் குறிப்பிடுவார்கள்.

சுண்டை வற்றல்

மலைச் சுண்டை வற்றல் மிகுந்த கைப்பு ருசியாய் இருக்கும். கிருமிகளுக்கு (வேப்பிலையைப் போல்) சத்துரு! குடலில் எந்த விதமான கிருமிகள் இருந்தபோதிலும் ஒழித்துக்கட்டும். நாக்குப் பூச்சி, கொக்கிப்புழு, நாடாப்புழு, சிறிய சிறிய திமிர்ப் பூச்சிகள் ஆகியவற்றையெல்லாம் போக்கும்.

சுண்டைக்காய் சுத்தி

மலைச்சுண்டையை சுத்தம் செய்வது அவசியமாகும். தேவையான சுண்டை வற்றலை வாங்கி புளித்த மோரும் அளவு

உடன் உப்புங்கூட்டி. அதில் ஊரவைத்தபின்பு உலர்த்தி எடுக்க வேண்டும். இப்படி இரண்டு மூன்று முறை ஊரவைத்து எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டால் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் மற்றைய வற்றல்களோடு இரவு சாப்பாட்டில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம். குறிப்பாக மார்ச்சளி, ஆஸ்துமா, காசநோய் ஆகியவைகளால் வேதனைப்படும் எல்லோரும் பயன்படுத்தலாம்.

சுண்டை வற்றல் சூரணம்

மேற்கூறிய நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ முறையாக பல உபசரக்குகளைச் சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம். முறை விபரம்: சுண்டை வற்றல், நெல்லி வற்றல், சுக்கு, வெந்தயம் ஓமம், மாதுளை ஓடு, மாங்கொட்டை உள்பருப்பு, கருவேப்பிலை, சீரகம் இந்த ஒன்பது பொருள்களையும் ஓர் நிறையாக நிறுத்து எடுத்து சிறிதளவு நெய் அல்லது ஆமணக்கு நெய்யை மண் சட்டியில் விட்டு பொன் வறுவலாக வறுத்து எடுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதை தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளை இரு சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு மோர் குடித்துவர நோய்கள் சாந்தமடைந்து உபத்திரவம் தணியும் எனபதில் ஐயமில்லை.

சோற்றுடன் கலந்துண்ணும் பொடி

சுண்டை வற்றல், கருவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் ஆக ஐந்தும் சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் இளவறுப்பாக வறுத்து அளவுடன் உப்பும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு பகல் இரவு உணவுகளில் முதல் ஒரு கைப்பிடி சோற்றுடன் சூடாக பிசைந்து சாப்பிட பசிமந்தம், அரோசியம், மலக்குடல் கிருமிகள், மூல வியாதிகள் ஆகியன நீங்குவதுடன் நன்குக பசி எடுத்து உணவை செரிப்பிக்கும்.

சுண்டைக்காயும் முண்டைக்காயும்

தமது இல்லத்திற்கு வந்து அன்புடன் பேசிவிட்டு விடை பெறும் நண்பரும் பேச்சுக்காகவாவது "இருந்து சாப்பிட்டு போங்களேன்" என்று சொல்வது நமது நாட்டு பண்பாடு. வந்த நண்பரும் "என்ன இன்று உங்கள் வீட்டில் விருந்து பலத்தாரு? [illegible]

என்ன சாப்பாடு?" என்று வேடிக்கையாக கேட்டால், "அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை! சுண்டைக்காய் வத்தலும் - முண்டக்காய் ரசமும்தான் என்பார். வந்தவர் புத்திசாலியாக இருப்பின் ஓகோ! அது போதுமே உடம்புக்கு நல்ல ஆரோக்கிய உணவல்லவா? என்று சிலாகித்துக்கூறுவார். சற்று நாகரீகப் பேர் வழியாக இருந்தாலோ "சே! என்ன ருசி பசி இல்லாத விருந்து! இதற்கா கூப்பிட்டீர்கள் என்று இடித்துரைத்து சென்றுவிடுவார். முண்டக்காய் என்பது மிளகாய் வத்தல். சுண்டைக்காய் வத்தலுக்கும் மிளகாய் வத்தலுக்கும் வெகு ஜோர் என்பது அனுபவித்தவர்களுக்கல்லவோ தெரியும்!

சுண்டைக்காயின் சுவையைத் தெரிந்த சித்தர்கள் அதைப் பற்றி பின்வருமாறு பாடியுள்ளனர்.

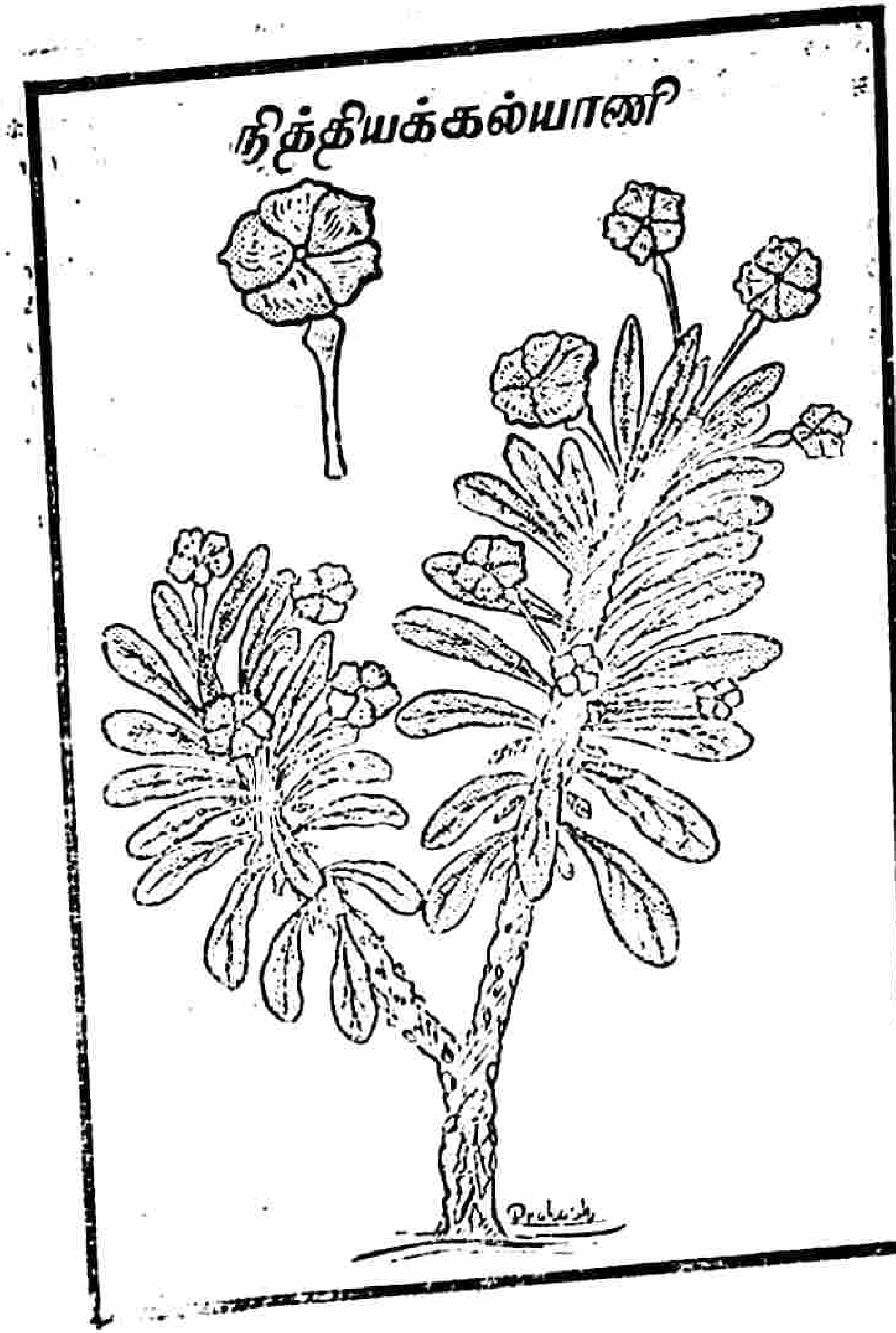
"நெஞ்சின் கபம் போம் நிறைகிருமி நோயும் போம்
விஞ்சு வாதத்தின் விளைவுபோம்-வஞ்சியரே!
வாயைக் கசப்பிக்கும் மாமலையில் உள்ள சுண்டைக்
காயை சுவைப்போர்க்குக் காண்.

பித்த அரோசகம் போம் பேராப்பு முச்சாகும்
உற்ற கிராணியறும் உட்பசியாஞ் - சத்தியமாய்ப்
பண்டைக்குத ஆமன்றும் இங்கிவாயுரையுந்தான்
சுண்டைக்காய் வற்றலுண்ணச் சொல்".

தெலுங்கில் இதற்கு உஷ்டிகாய, கடுகி என்றும் ஆங்கிலத்தில் சோலனம் வெர்பாசி போலியம் என்றும் சொல்வதுண்டு. சுண்டைக்கில்லை பண்டை ரோகம் என்பது பழமொழி.

நித்தியக் கல்யாணி

இது என்ன நித்தியக் கல்யாணம்! பெயரே புதியதாக இருக்கிறதே! இப்படி ஓர் பெயர் கொண்ட மூலிகை இனம் உள்ளதோ என்று சிலருக்கு சந்தேகம் எழலாம். இந்த மூலிகையும் மற்றவைகளைப் போலவே எங்கும் ஏராளமாக காணக் கூடியது. ஒரு பொருள் விளங்காத வரையில் என்னமோ, ஏதோ என்று நினைத்து பிரம்மை கொள்வதும், விளக்கம் தெரிந்த பிறகு 'ஓஹோ! இதுவா! இது எங்கும் கிடைக்கிறதே! எங்க வீட்டு அருகாமையிலும் நிறைய இருக்கிறதே! என்று அதைப் பற்றி விமர்சனம் செய்யத் தொடங்கி விடுவார்கள். நித்தியக் கல்யாண மூலிகையும் இப்படித்தான் அறிமுகம் செய்ய வேண்டும் வழக்கமாக இதனை பீங்கான் பூ செடி., காக்கா பூச்செடி., சுடு காட்டுப் பூச்செடி என்றும் பலவாறாக சொல்வதுண்டு. இது சதா சர்வகாலமும் பூத்துக் குலுங்கும் தன்மையுடையது. ஆகையால் பூஞானி வைத்தியர்கள் இதற்கு "ஸதா சுவாகன்" என்று சொல்வார்கள். சுவாகன் என்றால் பூக்கும், மலரும் என்று பொருள். தமிழகத்தில் கொச்சை மொழியில் காக்கா பூ என்பார்கள். இதன் பொருள் என்னவெனில் காக்கையை விடித்தது முதல் பொழுதமரும் வரையில் ஒரு தடவையாவது பார்க்காமல் இருக்க முடியாது. நாடு காடு எங்கும் சதா காலத்திலும் காணக்கூடியது காக்கை! இது போல செடியினத்திலும் இந்த பூவை காக்கைக்கு ஒப்பிட்டு காக்காப்பூ என்று சொல்லிவைத்தனர் போலும்! காக்கைக்கு ஆகாயத் தோட்டி என்ற ஒரு பெயரும் உண்டு. அசுத்தமெல்லாம் தான் தின்று ஊரை சுத்தப் படுத்தும். இது போல இந்த மூலிகைச் செடியும் உடம்பெனும்



ாயத்தை, வரட்சி, இளைப்பு, அதி மூத்திரம் ஆகியவைகளால் அவஸ்தை படும் சமயம் இவைகளை நீக்கி சுத்தப்படுத்தும் என்பதற்காக காக்காப்பூ செடி என்றும் பெரிட்டு இருக்கலாம்.

இந்த செடியில் இரண்டு விதம் உண்டு ஒன்று வெள்ளை நிறமான பூக்களும், ஐந்து ஒற்றை இதழ்களையுடையதாகி இருக்கும். மற்றொன்று இதே உருவ அமைப்பில் சிறிது மேல்புற இதழில் இளஞ் சிவப்பு நிறத்தையுடையதாகி இருக்கும். இதற்கு காய்களும் உண்டு. சுமார் ஒரு அங்குல நீலத்தில் தந்திக் கம்பி கனமும் முருங்கை காய் போன்ற பார்வையில் உள்ள இதன் காய்கள் முற்றிக்காய்ந்து பின் உதிர்ந்த இடமெல்லாம் முளைக்க ஆரம்பித்து தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து விடுகிறது. தும்பை நாயுருவி, செடிகளைப் போன்று அதே அளவில் வளரும் இச்செடியின் இலை நுணா போல் ஆனால் முனை குறுகி அடுக்காகவும் அடர்த்தியாகவும் இருக்கும். இதற்கிடையில் பூக்களும் காய்களும் விடும். போர்ஸ்சிலேன் என்ற பீங்கான் பாத்திரங்களில் இந்த மூலிகையின் பூக்களை வண்ணச்சித்திரங்களாக தீட்டி விடுவார்கள். எனவே இதைப் பார்த்துப் பழக்கப்பட்டு போனவர்கள் இம் மூலிகைக்கும் பீங்கான் பூ செடி என்று பெயரிட்டு அழைத்தனர். இலக்கண பூர்வமாக சொல்லுமிடத்து இம் மூலிகைக்கு நித்தியக் கல்யாணி என்றுதான் பெயர்.

குணங்கள்

வரட்சி, மிரட்சி, களைப்பு, அதிதாகம், அதி மூத்திரம், பிரேத பலஹீனம் ஆகியவைகளைப் போக்கும். மரண பயணத்தை நீக்கும். நமது நாட்டில் இதனை உணவு மருந்துவாக சிறுவர்களுக்கும் வாலிப வயதுடைய இளைஞர்களுக்கும் பயன் படுவதாக தெரிய வில்லை. ஆயினும் வாலிப வயதைத் தாண்டி வயது முதிர்ந்த பெரியோர்கள் இந்த பூவையும் வேரையும் பயன்படுத்தி மூத்திர நீர் தாரை குண்டிக்காய் ரோகம் நீர் குற்றம் ஆகிய சம்மந்தப்பட்டு வரும் பற்பல நீடித்த ரோகங்களை போக்கிக்கொள்ளுவார்கள். பொதுவாக கவனிக்கப்போனால் இம் மூலிகைக்கு உடம்பில் இருந்து நீர்தாரை வழியாக கழியும் சத்துக்களை அதிகம் கழியவிடாமலும் அளவுக்கு மீறி உற்பத்தியாமலும் தடுப்பதாக தெரிகிறது. ஒரு காக்கை எப்படி ஆகா

யத்திலிருந்து ஊரைச்சுத்தம் செய்கிறதோ அப்படி இந்த யாக்கைக்கு சிறு நீர் குற்றத்தால் உண்டாகும் அபாயத்தை இந்த காக்காப் பூவும் வேரும் சுத்தம் செய்கிறது என்றால் மிகையல்ல ஒரு வேளை இதன் உட்கருத்தைக் கொண்டுதான் இதற்கு காக்காப்பூ செடி என்று பெயர் வந்ததோ? அந்த முருகன் தான் அறிவார். சிறுநீரில் சர்க்கரை உள்ளதோ அதை கவனித்து ஆராய்ச்சி செய்வதில் நம் நாட்டு மக்களுக்கு அக்கரை இருந்ததாகத் தெரியவில்லை! அதிக வரட்சி, தாகம், உடனே குடம் குடமாக சிறுநீர் கழித்தல் இது போன்ற குணங்கள் இருந்தால் இந்த பூவை நாலு போட்டு காய்ச்சி குடிப்பார்கள். இது நமது நாட்டின் பழமையான பழக்கங்களில் ஒன்று.

ஆனால் தற்காலம் இவை யாவும் ஒவ்வொன்றாக மறைந்தொழிந்து விட்டது! ஆரோக்கியமுடைய ஒருவருக்கு சிறுநீர் இரண்டொரு வேளை அதிகமாய் போனால் போதும், உடனே அவர் பயந்து போய் ஒரு புட்டியில் தனது சிறுநீரைப் பிடித்துக் கொண்டு போய் டாக்டரிடம் காட்டுவார். அவரும் அதை காய்ச்சிப் பார்த்து விட்டு ஓ! உமக்கு டயாபட்டீஸ் வந்து விட்டது சார்! இத்தனை பர்சன்ட் சர்க்கரை இருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியை கூறி ஊசி போடும் ஆரம்ப விழாவை நடத்தி வைப்பார். அவ்வளவுதான் அன்று முதல் பிடித்தது சனியன் நாள் தவறினாலும் உடம்பை பஞ்சர் (பொத்தல்) செய்து கொள்ளத் தவறமாட்டார். அது மட்டுமா? எங்கேயாவது நல்லது பொல்லது விருந்துகளுக்கு செல்லுமிடத்திலே 'அப்பா நான் டயாபட்டீஸ் பேஷண்ட்டு' என்னை கொஞ்சம் தனியாக கவனிச்சிக்கோ, என்று பெருமையோடு சொல்லிக் கொள்ளுகிறார்கள். இந்த டயாபட்டிஸ்பேஷண்டுகள் ஊசி சகாப்தத்திற்கு முன் இருக்கவில்லையா? இருக்கத்தான் செய்தார்கள்! ஆனால் இவர்கள் தன் சிறுநீரைப் பிடித்து பார்த்துக்கொண்டு சர்ச்சைகளை செய்து அது குறைவு, இது அதிகம், என்று கலையாக வளர்க்கவில்லை. அதற்கு மாறாக நீரைக்கட்டும் மூலிகைகள் யாவை? என்று ஆய்ந்து அவைகளைப் பயன் படுத்தி குணம் கண்டனர். நீர் ஆரைக்கீரை, ஆவாரைப்பூ, பிசின் பட்டை, இலை, வேர், யானை வணங்கி என்னும் நெருஞ்சில் மாதுளம், மாவிலை துளிர்கள், மாங்கொட்டை, கீழா நெல்லி பொற்கொடி என்னும் கையாந்தகரை, பராசக்தி என்ற வேம்பு நாவல் கொழுந்து, கொட்டை, நிலப்பனை, பூலைக்காஷி விதை, முருங்கை, பசலைக்கீரை, வாழைப் பூ, தண்டு, முள்ளங்கி போன்ற

வைகளுக்கும், இந்தக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட பிங்கான் பூ மூலிகைக்கும் நீர் குற்றங்களைத் தடுத்து அதனால் வரும் நோய்களை நீக்கும் குணம் உள்ளதாக நமது நாட்டு சித்தர்களின் வாகட நூல்களில் காணக்கிடக்கின்றது.

பூ கஷாயம்

ஓயாது நீர் குடித்தால், எவ்வளவு நீர் குடித்தாலும் தாகம் அடங்காது. நாக்கு வரட்சியாகி விடுதல், உடனே குமரனை திருப்பியது போல சிறுநீர் கழித்துவிடல், முகம் பிரேதக்களை பட்டு மரண பயம் உண்டாதல், அளவுக்கு மீறிய பலஹீனம், அதிக பசி அல்லது பசியற்றுவிடல், நீர் குடித்தால் சிறுநீர் உடனே கழித்தல் போன்ற குணங்களையுடையவர்களுக்கு பிங் கான் பூ கஷாயம் ஒரு சிறந்த நிவாரணி. விபரம்: ஆறு பிங் கான் பூவை மட்டும் எடுத்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு ஒரு குவளையாக சுண்டக் காய்ச்சி அரைகுவளை வீதம் நாள் ஒன் றுக்கு நான்கு தடவை குடிக்க மேல்படி குணங்கள் கட்டுப்படும். இந்த மூலிகைக்கு நோயை பூரணமாக குணப்படுத்தும் தன்மை இல்லாவிட்டாலும் கூட தீவிர நோய்களில் உப சாந்தமான குணம் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. சிறுவர்களுக்கோ அல்லது வாலிபர்களுக்கோ இந்த சிகிச்சை செய்வது அவ்வளவு உசிதமல்ல என்பது பலர் கருத்து. ஆனாலும் இது சுமார் 40 வயதுக் கடந்தபின் வந்த நீர் ரோகங்களில் சிறப்பாக வேலை செய்து குணம் அளிக்கிறது என்பது அனுபவ பூர்வமான உண்மை.

நித்தமும் பூக்கும் காரணத்தால் நித்தியகல்யாணி என்று பெயர்வந்த பிங்கான் பூ ஓர் அற்புத மூலிகையாகும். ஸ்ரீ ராமபிரானின் தந்தையாகிய தசரத சக்கரவர்த்திக்கு நித்தியக்கல்யாணம் நடக்குமாம். இப்படி இவர் ஒரு கல்யாணம் தினம் செய்துக் கொள்கிறார? என்பதை பரசுராமர் கண்கா ணிப்பாராம்! தவறினால் அவர் உயிருக்கு ஆபத்து விளையும் என்பதாக புராண வரலாறு. இதுபோல் தற்காலம் இன்சுலின் ஊசியை நாள் தோறும் போட்டால் தான் உயிர் நிற்கும் என்று கங்கணம் கட்டி கொண்டவர்கள் இந்த நித்தியக் கல்யாணி மூலிகையை தாராளமாக நம்பி வாழ்க்கை நடத்திவரலாம். சிறு நீர் தாரையில் எரிச்சலும் வலியும் ரணமும் உண்டான போது இந்தப் பூ... யானை வணங்கி (நெருஞ்சில்) சமூலம் ஆக சமமாக பத்து கிராம் அளவு எடுத்து கஷாயமிட்டு மூன்று வேளை யிப்படி குடித்துவர குணமாகும்.

வேர்ச் சூரணம்

டயாபட்டீஸ் என்று பிரகடனம் செய்து கொண்டு நவீன மருந்துகளையும், ஊசிகளையும் போட்டு அலுத்துப் போனவர்கள் இந்த வேர்ச் சூரணத்தை தானே தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு பணச் செலவு இல்லாமலும், உடம்பை ஊசியால் பொத்தல் செய்து கொள்ளாமலும் இலகுவில் அதி மூத்திரத்தையும் அதில் கழியும் உடல் சத்துக்களையும் அன்றாடம் குறைத்துக் கொள்ள லாம். இந்த மூலிகையின் வேர்களை வெள்ளிக் கிழமைகளில் (தூய்மையான உடலும் எண்ணமும் கொண்டு) எடுத்து வந்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து துணியில் வடிகட்டி (வஸ்திரகாயம்) சன்ன தூளை ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். அளவு பெருவி ரல் ஆட்காட்டி விரல் நடு விரல் ஆகியவைகளைக் கொண்டு அந்த சூரணத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை எடுத்து நோய்க்குத் தக்கபடி வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். இப்படி இரண்டொரு தடவை செய்த பின் 2 மணி முதல் 6 மணி நேரத் தில் சிறு நீரில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைந்திருப்பதை பரிசோதனையில் காணலாம். மூத்திரத்தின் அளவும், நோய்த் தன்மையும் குறைந்து போய் உடல் சுக நிலையில் இருப்பதை நோயாளி உணரமுடியும். இந்த சிகிச்சையால் பூரண குணம் காணாவிட்டாலும் எவ்வளவு நாளைக்கு செய்கிறார்களோ அவ் வளவு நாள் குணம் தரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இம் முறை ஊசி மருந்துகளை விட பல மடங்கு மேல் என்பது அனுபவத் தில் கண்டவர்கள் கூறுகின்றனர். இதன் வேர் நீர் ரோகங்களை கண்டிக்க பூவைக் காட்டிலும் சக்திவாய்ந்தவையாகும்.

இம் மூலிகையின் வேர் தற்சமயம் ஆராய்ச்சிக்காக ஸ்விட் சர் லாந்து, அமெரிக்கா போன்ற மேல் நாடுகளுக்கு ஏராளமாக சேகரித்து அனுப்பப்படுகிறது. அவர்கள் ஆராய்ச்சிக்குப் பின்பு இந்த வேர் சத்துக்கள் பேடண்ட் மாத்திரைகளாகவும், ஊசி மருந்துகளாகவும் செய்து மற்ற நவீன மருந்துகள் போல அழகான கலர் பாக்கெட்டுகளில் புதுப் புது பெயர்களை கொடு த்து அவைகளை நம் தலைமீதே அதிக விலைக்கு கொண்டு வந்து விற்பனை செய்யும் காலம் வந்தாலும் வரக் கூடும்! ஆகவே நித் தியக்கல்யாணி மூலிகையை நித்தமும் தேடி அலைந்து ஏற்றுமதி செய்து ஜீவிக்கும் அன்பர்கள் இதன் வேர்களை அற்பமாக எண் ணாமல் ... சமமாக எண்ணி தந்திரமாக பேரம்பேசிப் பயனடைவார்களாக ...

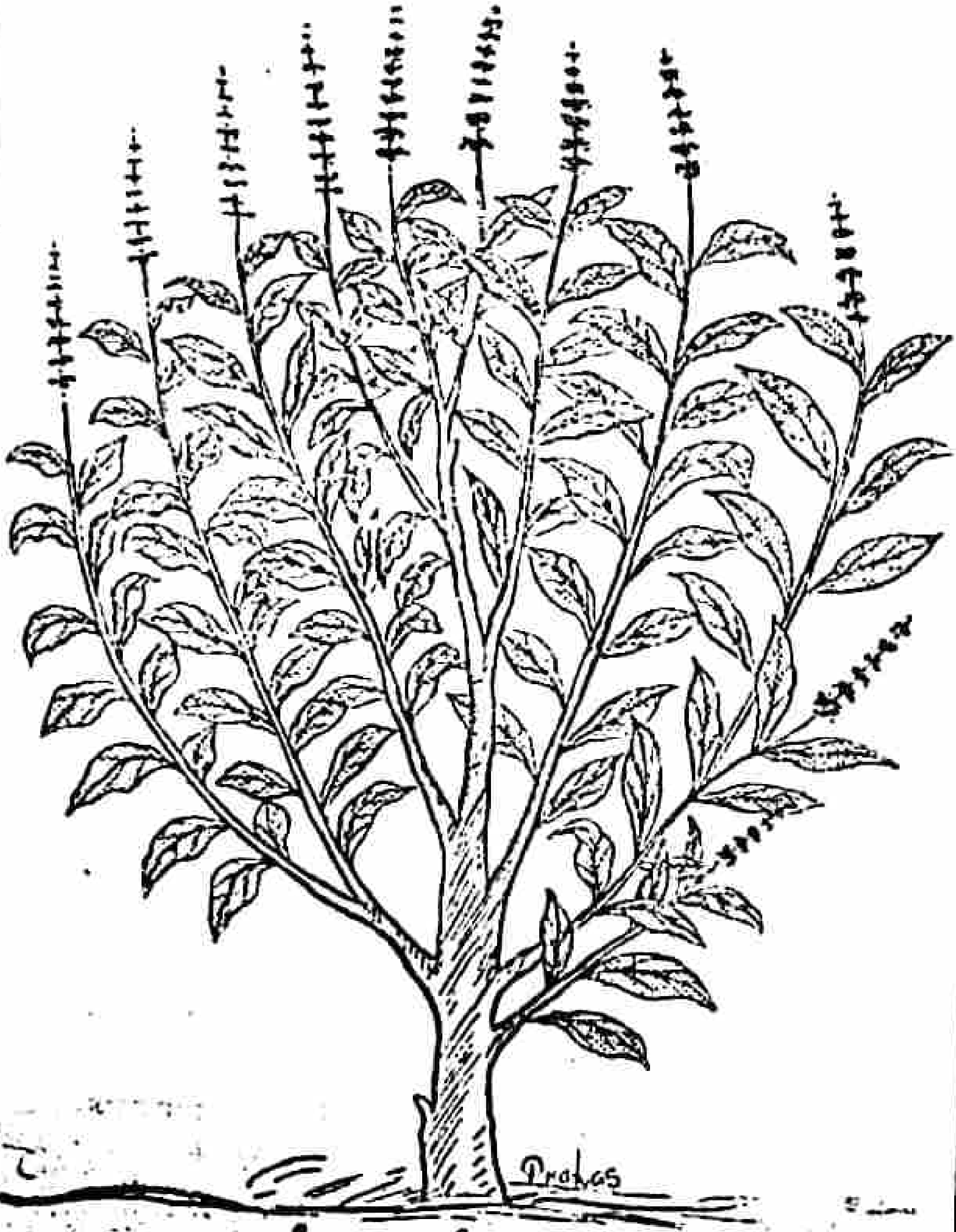
கஞ்சாங் கோரை

(சங்கரத் துளசி)

கஞ்சாங்கோரை என்ற மூலிகையைப் பற்றி உங்களுக்கு தெரியுமோ ? இது துளசியினத்தைச் சேர்ந்த சிறு குத்துச்செடி வகை. இதன் வழக்குப் பெயர் காட்டுத் துளசி, நாய்த்துளசி என்றும் கூறுவதுண்டு. இச்செடிகள் பொதுவாக வயல் வெளி களிலும், குத்துச்செடி அடர்ந்து காணும் இடங்களிலும், கிராமங் களில் சுற்றியுள் எங்கும் வளரக்கூடியது. ஏறத்தாழ நல் துளசி செடியின் உயரத்திற்கு வளரும். இச்செடியின் கதிர்கள் பெரிய தாக அடுக்கடுக்காகவும் நீண்டும் இருக்கும். பூக்கடைகளில் 'கதிர் பச்சை' என்று கதம்ப பூக்களில் கலந்து கட்டுகிறார்களே அதுபோல இந்த கஞ்சாங்கோரை கதிர்களும் இருப்பதால் இதை யும் சில நேரங்களில் கதம்ப பூக்களில் கட்டி "கதிர் பச்சை கலந் திருக்கு. வாம்மா" என்று ஏமாற்றுவார்கள்! இதன் வேறு பாடுகளை வாசனையால் அறிந்துவிடலாம்.

கஞ்சாங்கோரையின் இலைகள் பச்சைப் பசேலென சிறிய தேக்கரண்டி அளவு முனை சற்றுக் கூராக நீண்டு இருக்கும். நல் துளசி இலையின் முனை குறுகியிருக்கும். பார்வையில் வேறு பாடு உண்டு. சாதாரண துளசி மணத்தை விட மிகுந்த ஆனால் நெடிசல் கிளம்பும் மணம் இந்த கஞ்சாங்கோரைக்கு உண்டு. இலையை விட இதன் கதிர்களுக்குதான் இம்மணம் மிகுதி! எனவேதான் பூக்கடைக்காரர்கள் இதனை பூக்களுடன் கலந்துவிட்டு இனந்தெரியாத ஒரு மணத்தைக் கிளப்பிவிடு கின்றனர். ஒரு சிலர் கஞ்சாங்கோரைவேறு, நாய்த்துளசி வேறு என்றும் வாதிடுவர். ஆனால் இது நிலவளத்தின் தன்மைக்கு ஏற்றவாறு வளர்ச்சி குன்றியோ, வளமாகவோ;

நாய்த்துளசி அல்லது



கஞ்சாங்கோரை

காணப்படுவதால் இவ்வழக்கு உண்டாயின என்பது பல ஆய்வாளர்களின் கருத்து.

பொதுக் குணம்

நாய்த்துளசி பராசக்தியான வேம்புக்கு சமம் என்றால் மிகையல்ல. வேம்புவைப் போலவே இது மனதிலும் உடலிலும், வேலை செய்யக் கூடியது. இரைப்பை, நுரையீரல், சர்மம் மனோ சம்பந்தப்பட்ட நரம்பு மண்டலம், ராஜ உறுப்புகள் ஆகியவைகளில் நன்கு வேலை செய்யக்கூடியது. அத்துடன் கிருமிகளையும், பூச்சிகளையும் அழிக்கும் சக்தியுடையது. வியர்வையை பெருக்கி உடலைத் தூய்மையாக்கும்.

கஞ்சாங்கோரையின் நறுமணம் மனத்திற்கு அமைதியையும் சாந்த குணத்தையும் அளிக்கக் கூடியதாகையால் இதனை துறவு பூண்ட சந்நியாசிகளும், விரதம் அனுஷ்டிப்பவர்களும் கைகொண்டு புழங்குவார்கள். சம்சாரத்திலுள்ளவர்களும் உபயோகிக்கலாம். முடிவு பெறாத பல இச்சைகளை எண்ணி நாய் போலலையும் மனதை தூய்மைபடுத்தி, ஒழுக்கத்தையும் மன அமைதியையும் உண்டாக்கும். உலகியல் மாயையில் விட்டகன்ற துறவிகளின் மும்மலத்தைப் பற்றவிடாமல் பேரின்ப எண்ணங்களை தூண்ட உதவுகிறது என்பது பல சித்தர்களின் கருத்து.

கிராம மக்கள் இதனை உடற்பிணிகளுக்கும் பயன்படுத்துவார்கள். பேய் பிசாசு என்ற ஆவேசம் பிடித்தவர்களுக்கு வேப்பிலையால் அடித்து ஓட்டுவது போல, இந்த நாய்த்துளசி இலையை பிதற்றல், பாடல், சிரித்தல், ஓடல், தொடர்பு அற்ற பேச்சுகளை பேசிக் கொண்டிருத்தல் ஆகியன போன்ற சித்தப் பிரமை பிடித்தவர்களுக்கும் தலையில் கட்டி வைக்கவும், படுக்கையில் போட்டு வைப்பதாலும் மேல்கண்ட பிணிகள் நீங்கும்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தக் கழிச்சல், விக்கல், சடைப்பு, இருமல், சளி ஆகியவைகளுக்கு இலையை இடித்து சாறு 20 முதல் 40 துளி உள்ளுக்கு பாலுடன் கொடுக்க குணமாகும். மூலச் சூடு, கணச்சூடு, ஆகியவைகளுக்கும், மேக ரோக சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் இதன் இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு தயிரில் கலந்து காலை மாலை [illegible] அவை நீங்கும்.

மார்ச்[illegible] சுரம், இருமல், ஆரம்ப நிலை க்ஷயரோகம் ஆகியவைகளுக்கு ஆறு மிளகும், கஞ்சாங்கோரை இலை ரூபாய் எடையும் (ஒரு கோலியளவு) நன்றாக அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க சளி யாவும் வெளியே வந்து குணமாகிவிடும். இப்படியே இதன் இலையை நிறைய சேகரித்து எடுத்துலர்த்தி தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு தினம் காலை நேரத்தில் ஒரு வேளை காபி போடுவதுபோல் பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு போட்டு குடித்தும் வரலாம். இதனால் வியர்வை நாற்றம் போகும். உடலும் தூய்மையாகும்.

மூலரோகத்தில் ஆசனம் அடிக்கடி தினவு கொண்டு சதா விரலை விட்டு நோண்டிக் கொண்டிருப்பவர்கள், இதன் இலைகளை ஆமணக்கு நெய் சிறிது விட்டு வாட்டி அந்த இலையை இளஞ்சூட்டுடன் ஆசனவாயில் வைத்துக் கட்டிவர மூலத்தில் தெளியும் பூச்சிகள் யாவும் அழிந்து அரிப்பு, தினவு தொல்லைகள் நீங்கி அமைதி உண்டாகும். இது போல உடம்பின் மேல் சர்மத்தில் உண்டாகும் சொறி சிரங்குகளுக்கும் இதனுடைய இலையை அரைத்து தடவி தண்ணீரில் குளிக்க நீங்கும்.

மூட்டைப் பூச்சிகளுக்கு பொதுவாக தற்கால மக்களில் அநேகர் இரண்டு பேர்களுக்குதான் மிகவும் அச்சம் கொள்வார்கள். ஒருவர் மூட்டைப் பூச்சியார், மற்றொருவர் இந்த மூட்டைப் பூச்சியார் வாழும் பல வீடுகளுக்கு முதலாளி! வீட்டைப் பற்றியோ கவலை இல்லை. இவருக்கு வேண்டியதெல்லாம் வாடகைப் பணம். "என்ன இன்று முதல் தேதி சம்பளம் கிடைத்திருக்குமே!" என்று பரிந்துகேட்டு பணத்தைக் கறந்துகொண்டு போவார். வீடு ரிப்பேர் என்று சொன்னால் காது கேட்காது. மூட்டைப் பூச்சியார் இருக்கிறாரே இவருக்கு பேச தெரியாது! ஆனாலும் விளக்கு அணைந்தவுடன், "சே! இந்த வாடகை வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு உடம்பில் ரத்தமே இல்லை" என்று நினைக்குமோ என்னவோ! சுருக்கென்று கடிக்கும்போது பகலெல்லாம் உழைத்துவிட்டு வந்தவர்கள் மீண்டும் இரவில் மூட்டையோடு போராட்டம் போடுவார்கள்! இவைகளை ஒழித்துக் கட்ட விதவிதமான மூட்டைப் பூச்சி மருந்துகளை விலை கொடுத்து வாங்கிவந்து போடுவார்கள். இதனால் மூட்டைப் பூச்சிகள் தவிர மற்றெல்லா பூச்சிகளும் செத்துவிழும். அதோடு சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் மயக்கத்தை உண்டாக்கிவிடும். சலித்துபோய் மருந்தை எங்காவது

ஒரு மூலையில் போட்டு வைப்பார்கள். அம் மருந்து கணவன் மனைவி சச்சரவு சண்டை நேரங்களில் கண்ணில்பட்டு பற்றுக் குறைகள், கவலை, கோபம் ஆகியவைகளால் மனந்துணிந்து தற்கொலைக்கும் பயன்படுத்தியவர்கள் அநேகம். வாசகர்களே! இறைவன் படைப்பில் எல்லா உயிரினங்களும் சமமே. கேவலம் மூட்டைப் பூச்சிகளை செயற்கை மருந்துகளில் கொல்லப் போய், தாமே தற்கொலைக்கு ஆளாவது எவ்வளவு மடமை! வீடுகளில் நம்மைச் சுற்றி பல பூச்சிகள் வாழத்தான் செய்கின்றன. கொசு, ஈக்கள் போன்றவைகளை சிலந்திகள் பிடித்து தின்னுகின்றன. சிலந்தி, கரப்பான் பூச்சிகளை தேள் போன்ற விஷ ஜந்துக்கள் பிடித்து தின்னுகின்றன. இவைகளையும் பல்லிகள் ஆகாரமாக்கிக் கொள்ளுகின்றன. எலிகளை ஒழிக்க வீடுகள் தோறும் பூனைகளை வளர்ப்பது நம் நாட்டு வழக்கம். ஆனால் தற்காலம் எலிகளுக்கு (ரேட்பாய்சன்) விஷத்தை உணவில் கலந்துவைக்க, அதை தின்ற எலி அடுத்த வீட்டில் மூடாமல் வைத்த பலகாரத்தில் வாயை வைத்து, பின் எங்கோ சென்று தானும் இறந்து பலகாரம் தின்ற மனிதர்களையும் சாக வைத்து விடுகிறது. இப்படித்தான் மூட்டைப் பூச்சிகளையும் அழித்துவிட வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் தற்கொலைக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது. இவை யாவும் நமது பண்டைய பழக்கங்களை விட்டு நாகரீக போக்கை பின்பற்றியதின் விளைவுகளே! வீடுகளில் சேரும் பூச்சிகளையொழிக்க நாள் தோறும் இறை வணக்கம் என்ற பழக்கத்தையுண்டாக்கி, சாம்பிராணி தூபம், ஊதுபத்தி முதலானவைகளைப் போடுவதால் பூச்சிகள் இந்த நறுமணம் சகிக்காமல் வீட்டைவிட்டு வெளியேறிப் போகிறது. அதோடு நமது பழிவாங்கும் நினைவு இறை வழிபாட்டால் நீங்கப் பெறுகின்றது. கஞ்சாங்கோரை மூட்டைப்பூச்சிக்கு பரம எதிரி. ஆகவே இதை நாள்தோறும் கொண்டுவந்து கசக்கி வீட்டின் மூலை முடுக்குகளில் போட்டு வைக்கவேண்டும். பத்து நாள் தொடர்ந்துபோட இதன் நறுமணம் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள மூட்டைப்பூச்சிகளையும், கொசுக்களையும் அழித்துவிடும் செய்து பாருங்கள்!

பேன் ஒழிய

சிலருக்கு உடம்பெங்கும் ஒருவித பேன் பிடித்துக்கொண்டு [illegible]

[illegible]

கண் புருவம், இமைகள், மர்ம உறுப்புகளில் உணிகள் போன்று கெட்டியாக பிடித்துக் கொண்டிருக்கும். நமைக்கும்போது சொறிந்தால் தோலுடன் பிய்த்துக் கொண்டுவரும் எளிதில் எடுக்க இயலாது. இதை எட்டுக்கால் பேன் என்றும் சொல்வார்கள். இந்த பேன் பிடித்தவன் கதி அவ்வளவுதான். நிறைவேறாத பல ஆசை நினைவுகளில் ஈடுபட்ட மனம் உடையவனுக்கு இவைகளை தரித்திரமும், நோய்களும் பிடுங்கித் தின்னும்! இந்த பேன் தொலைய வேண்டுமானால் கஞ்சாங்கோரை இலையை அதன் கதிர்களுடன் சேர்த்து ஒரு துண்டு வசம்பும் இடித்து தூளாக்கி அதில் கலந்து இரண்டும் மைபோல வேண்டுமளவு அரைத்து உடம்பெங்கும் தடவிக்கொண்டு 1 மணி நேரம் சென்று குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவேண்டும். இப்படி 10 நாள் குளித்தால் போதும் பேன்கள் ஒழிந்து போகும். சீலைப் பேன்என்று சொல்லப்படும் ஒருவித வெள்ளை பேன்களும் இதனால் நீங்கும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

நாய்த்துளசி என்ற இந்த கஞ்சாங்கோரைக்கு இப்பெயர் எப்படி வந்தது என்று திட்டவட்டமாகக் கூற இயலாவிட்டாலும் "கஞ்சன்கிரி" என்ற ஒரு மலை. இது வடார்க்காடு மாவட்டத்தில் திருவலம் என்ற ஊருக்கு கிழக்கேயுள்ளது. "கஞ்சமலை" என்று சேலத்தில் ஒரு மலையுள்ளது. இவ்விடங்களில் சித்தர்கள் கட்டிய கோவில்கள் இன்றும் இருக்கின்றன. அதோடு இந்த கஞ்சாங்கோரையும் இம்மலைகளில் ஏராளமாகவும் தன்னிச்சையாகவும் வளர்ந்துவருவதும் குறிப்பிடத்தக்கது ஆகும். இம்மலை சாரல்களில் சித்தர்கள் சித்தியடைந்து அருவமாகி வாசம் செய்வதாக பலர் சொல்கின்றனர்.

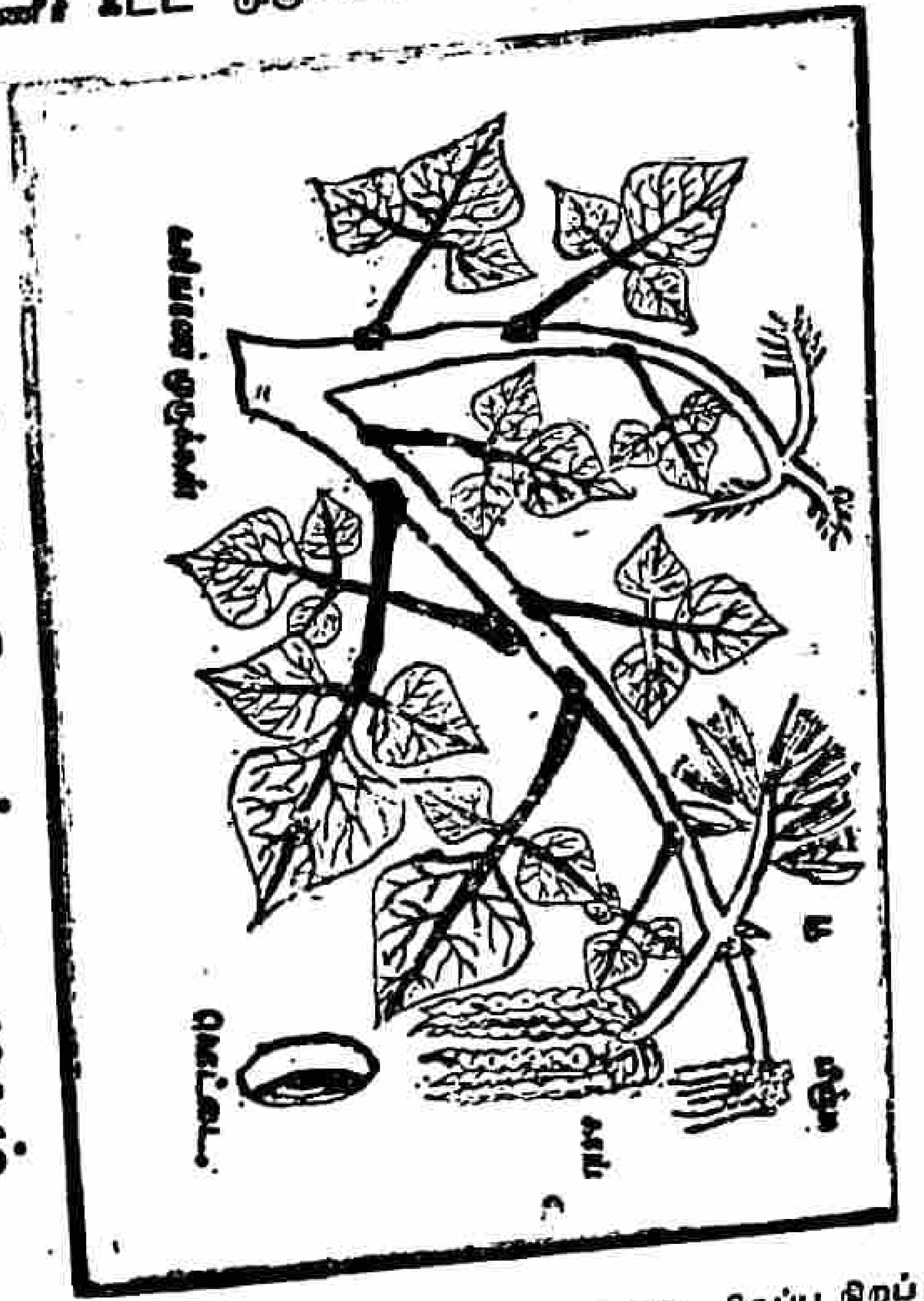
சங்கர துளசி: பரமேஸ்வரன் சாபத்தால் பார்வதி காஞ்சியில் அரக்கியாகப் பிறந்து மனிதர்களை இம்சை செய்து வந்தபோது, காமேச்வரியாம் காமாட்சியை அடக்க அவதரித்த ஆதி குருவாம் காமகோடிபீட ஸ்தாபகர் ஆதி சங்கரர் சுவாமிகளுடைய பிரியமான மூலிகைகளுள் இந்த கஞ்சாங்கோரையும் ஒன்று. எனவே இம் மூலிகைக்கு சங்கர துளசி என்றும் சிலர் திருநாமம் இட்டு அழைக்கின்றனர். இன்றும் அந்த நடமாடும் தெய்வ மகாசந்நிதானத்திற்கு போகும் பக்தர்கள் இந்த சங்கர துளசியைக் கொண்டு போய் அர்ப்பணம் செய்வதைக் காணலாம்.

கலியாண முருக்கன்

பிரம்ம விருட்சம் என்ற தலைப்பில் முருங்கை மரத்தைப் பற்றி 1963 ல் எழுதியது வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவு இருக்கலாம். முருங்கையில் கல்யாண முருங்கை என்ற ஓர் மரவகுப்பும் உள்ளது முருங்கை மரத்தைப் பற்றி தெரிந்த அளவுக்கு இந்த கலியாண முருங்கையை அனைவரும் தெரிந்து வைத்து இருக்க முடியாது ஏனெனில் இதன் இலையோ மற்ற பாகங்களோ உணவாக பயன் படுவதில்லை.

ஆனாலும் பள்ளிச் சிறுவர்களுக்குத் தெரிந்தமரம் தான் கலியாண முருங்கை! இப்படியாகச் சொல்லிக் கேட்டால் அவர்களும் "எனக்குத் தெரியாதே! என்றுதான் சொல்லி விடுவார்கள். "தம்பி! உனக்கு நெருப்புக் கொட்டை மரம் தெரியுமா...?" என்றால் ஓ! நல்லாத் தெரியுமே. எங்க பள்ளிக்கூடத் தோட்டத்திலும் இருக்கிறதே! என்பார்கள். இந்தக் கொட்டையை காரை அல்லது சிமிட்டிதரையில் தேய்த்து பக்கத்துப்பையன் தொடையில் வைத்து விடுவான். உடனே அவன் எழுந்து சார்! நெருப்புக் கொட்டையை தேய்த்து வைச்சுட்டான் என்று ஒற்றைக்காலில் குதிப்பான். ஆசிரியர் சூடுவைத்தவனைக் கூப்பிட்டு பிரம்பால் ஒரு சூடு போட்டு சமாதானம் செய்வார். இப்படியே, சார், இவன் கிட்டே நெருப்புக் கொட்டை இருக்கு, அவன் கிட்டே இருக்கு என்று ஒருவருக்கொருவர் கோள் சொல்லி கொட்டையெல்லாம் மேஜை மேல் குவியும். பையன்களுக்கு பிரம்படியும் சுரீர் என்றுதான் விழும். நெருப்புக் கொட்டை சூடும் சுரீர் என்று இருக்கும். இத்தகைய காரணங்களால் (நெருப்புக் கொட்டைமரம்)கலியாண முருங்கை மரம் பள்ளிச் சிறுவர்களுக்கு மிக நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டு விட்டது!

இந்த கலியாண முருங்கை பார்ப்பதற்குபூவரச மரம்போல காணப்படினும் முருங்கையைச் சார்ந்ததே. விதையில் இருந்தும் பயிராகும். அல்லது பெருமரக் கிளையை ஒடித்து நட்டு வைத்து தண்ணீர் கட்ட முருங்கை கிளை போலவே குருத்து



நெருப்புக் கொட்டை மரம்
(எ) கலியாண முருக்கன்

விட்டு முளைக்க ஆரம்பமாகும். இந்த மரத்தில் சிகப்பு நிறப் பூக்களை விடும் கலியாண முருக்கன் உள்ளது. சுத்த வெள்ளை நிற பூக்களை விடும் மரமும் உள்ளது. இவ் விரண்டும் நிறத்தால் வித்தியாசமே தவிர குணம் ஒன்றுதான். பூக்கள் கிளைகளின் முனையில் கொத்துக் கொத்தாக கற்றாழை மடல் போல்

இரண்டங்குல நீளத்தில் ஒரே இதழ் விரிந்த அரளி எதிர்லே 5(அ)6 மகரந்தக் காம்புகளையுடையதாகி இதழ்கள் மேல் நோக்கி காதுகள் போல நீட்டி இருக்கும். இதழ்கள் உதிர்ந்ததும் அதிலிருந்து நீளமான பிஞ்சுகள் பச்சை நிறமாக காய்க்கும். இதன் காய்கள் முருங்கைக் காய்கள் போலவே இருக்கும். ஆனால் சமையலுக்கு உதவாது. உலர்ந்தபின் காய் கருப்பு நிறமாகி உள்ளே இருக்கும் நெருப்புக் கொட்டை சலசல என்று ஆடும். கலியாண முருக்கன் இலை, பூ, முருங்கையிலை, பூ போல் இல்லை எனலாம், இலை பூவரசன் இலை போல் ஒரு காம்புக்கு மூன்று இலைகளுடன் காம்பு நீளமாக இருக்கின்றது.

இந்த மரம் உணவாக பயன் படாவிட்டாலும் மருத்துவ பயனாக பரம்பரை வைத்தியர்களுக்கு பயன்பட்டு வருகிறது. பொதுவாக பித்த சிலேத்தும பிணிகளுக்கு சூட்டைத் தணித்து மலத்தை வெளித்தள்ளி கோழையை அகற்றும் சக்தி கொண்டதாகும். மேலும் புழுக்களையும், கிருமிகளையும் இதன் இலைச்சாறு அழிக்கும் தன்மை கொண்டதாகும். பித்தமதிகரித்து வந்த நீர்த்தடைகளை நீக்கி சிறுநீரை பெருக்கித் தள்ளவும், பெண்களுக்கு காணும் சூதக தடையை நீக்கி, வாய்வை கண்டிக்கும், மருத்துவப் பயனாக சிவப்பு பூமரத்தைக்காட்டிலும் வெள்ளைக் கலியாண முருக்கனே சிறந்தது என்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

குழந்தை வியாதிகளுக்கு

வெள்ளைக் கலியாண முருக்கன் இலை குழந்தை வியாதிகளுக்கு மிகுந்த பயன்தர வல்லது. குப்பை மேனிச் சாற்றைப் பிழிந்து புகட்டுவதுபோல இதை குழந்தைகளுக்கு புகட்டுவதும் நமது நாட்டு வழக்கமாகும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு வாந்தியாகி வயிற்றில் உள்ள புளிப்பு, கோழை, கபக்கட்டு நீங்கி, நல்ல பசியும் ஜீரண சக்தியும் உண்டாகும். குப்பைமேனி சாற்றைப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல் 4 மாதம் வரையில் புகட்டமாட்டார்கள். ஏனெனில் அதன் வேகம் சிசுக்கள் தாங்காது. ஆனாலும் இந்த வெள்ளை கலியாணமுருக்கன் இலைச் சாற்றை பிறந்த ஒருமாத குழந்தைக்கு 10 துளிசாற்றில் 10 துளிவெந்நீர் கலந்து புகட்ட கஷ்டமில்லாமலும் எளிதாக வயிற்றை சுத்தம் செய்து குழந்தையின் மந்தத்தை போக்குவதுடன் வயிற்றில்

உள்ள சகலவிதமான பூச்சிகளையும் வெளியேற்றி விடும். 6 மாதம் முதல் 1 வருடக் குழந்தைகளுக்கு அரை தேக்கரண்டி முதல் ஒரு தேக்கரண்டிவரை கொடுக்கலாம், அஜீர்ணம் மந்தம் இருக்கும் போதெல்லாம் இப்படி பயன்படுத்திவர நல்ல குணம் காணும்.

பெண்களுக்கு ருது சூலைக்கு

இதன் இலைச்சாற்றை முருங்கை இலைச்சாற்றைக் கொடுப்பது போலவே தினமும் பத்து நாளைக்கு தவறாமல் கொடுக்க மாதவிடாய்க்கு முன்பும் பின்பும் காணும் கடுமையான வயிற்று வலி நீங்கிப்போகும்.

ஆஸ்துமா வியாதிகளுக்கு

நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட காச நோய்களான ஆஸ்துமா இரைப்பு நோய்களுக்கு முன் காலத்தில் கையாண்ட முறை இந்த இலையில் இருந்ததாக பல ஏட்டுச் சுவடியில் காணக் கிடக்கின்றன. அண்மையில் ஒரு ஆஸ்துமா கண்ட நாள்பட்ட வியாதியஸ்தருக்கு கையாண்டு பூரண குணமும் கண்டுள்ளது. முறை விபரம்; வெள்ளை கலியாண முருக்கன் இலையை இடித்து பிழிந்த சாறு ஒரு சங்களவு [1 அவுன்சு] வெங்காயத்திலே வெள்ளை ரகம் உள்ளது [சிகப்பு நிறம் கூடாது] வெங்காயத்தை இடித்து பிழிந்த சாறு ஒரு சங்களவு புழுங்கல் அரிசியை கழுவி சோறு வேகும் போது கொதிக்கும் நீரில் இரண்டு சங்களவு ஆக நான்கு ஒரு சிறிய குவளை [டம்ளர்] ஆகும். இதை ஒன்றாக கலந்து காலை வேளை மட்டும் இளஞ் சூடாக நாள் தோறும் பருகி வரலாம். நாள்பட்ட இரைப்பு காசம் கூட இதனால் பூரணமாக ஒழியும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. மாமிச உணவு புகை, போகம் கூடாது.

சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்க

தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி இதன் இலைச்சாற்றை மோரில் கலந்து குடித்துவர மூத்திரதாரை அழற்சி சிறு நீர் எரிச்சல் அடங்கி சூடு தணியும்.

சர்ம ரோகங்களுக்கு நிகரற்றது

வெள்ளை கலியாண முருங்கை தெரியாதவர் வைத்தியராக இருக்க முடியாது என திடமாக கூறி விடலாம். தமிழ்நாட்டில் சர்வமேக ராஜாங்க எண்ணெய் என்ற ஓர் முறை. இது அந்தந்த ஊரில் பிறந்த பரம்பரை வைத்தியர்களால் கையாளப்படுவதால் அந்த ஊர் பெயரே இந்த எண்ணெய்க்கு வைத்துவிட்டார்கள். இம்மாதிரியான மேக எண்ணெய்கள் தயாரிக்க வெள்ளை கலியாண முருக்கன் இல்லாவிட்டால் அந்த எண்ணெய் ஒருவித பயனும் தராது எந்தவித சர்ம ரோகங்களுக்கும் எண்ணெய் ரூபத்தில் காய்ச்ச இதன் இலை ஓர் அரசனைப்போன்ற துணையாகும். தீராத பல கரப்பான், சொறி, சிரங்கு, படைகளுக்கும் சிகை அலங்கரித்து சிங்காரம் செய்துவிடும் சலூன்காரர்கள், தொற்றுப் புண்கள் பல முகங்களில் பட்டு வந்த கத்திப் படைச்சொறிகள் ஆகிய சர்ம புண்கள் தீரவேண்டுமா? முறை விவரம்: வெள்ளை கலியாண முருக்கன் இலையை ஒரு பலம், முற்றிய தேங்காய் பருப்பு ஒருபலம், சிறிய துண்டு மஞ்சள் இவைகளை நன்றாக மைபோல அரைத்து இரவு வேளைகளில் மேலே பற்று போட்டு வைத்து காலையில் குளித்து வர யாவும் மறைந்து விடும் குப்பை மேனிக்கு நிகரானது. உள்ளுக்கும் இதன் இலைச் சாற்றை மட்டும் இரண்டு தேக்கரண்டி தினம் ஒரு வேளை சாப்பிடுவது மலத்தை இளக்கி கிருமிகளைக் கொன்று சர்ம ரோகத்தை விரைவில் குணமாக்க உதவுகிறது.

சுகபேதியாகி மலக்கட்டு நீங்க

ஆண்டுக்கு இருமுறை வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுவது என்பது நமது நாட்டு மருத்துவவிதி தற்காலத்தில் கண்ட மாத்திரை மருந்துகளை பேதிக்கு சாப்பிட்டு குடல் கோளாறுகளுக்கு ஆளாகிவிடுகிறார்கள், கலியாண முருக்கன். இலைச் சாற்றை இடித்துப் பிழிந்தசாறு 2 அவுன்சு, அரை அவுன்சு சோற்று உப்பு சேர்த்து கலக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்க இரண்டு முதல் நான்கு தரம் மல நீராகி பேதியும், ஒருதரம் கபம், பித்தம் கழிய வாந்தியும் ஆகி சுகநிலைக்கு உடலைக் கொண்டு வரும். அதிகம் பேதி ஆனால் மோர் குடிக்க பேதி நின்றுவிடும்

அபாயம் இல்லாத சுகபேதி பழங்கால முறை இதுவே. ஆனால் இம்முறை கருவுற்ற மாதர் [கர்ப்பிணிகள்] சாப்பிடலாகாது என்பதை நினைவு படுத்துவதும் நல்லதே.

பூச்சிகள், மலப்புழு சாக

நெருப்புக்கொட்டை என்று சொல்லப்படும் இந்த மரத்தின் விதை வயிற்றில் உள்ள கிருமி, மலப்புழுக்களைக் கொல்லும் சக்தி கொண்டது. முறை விபரம்: விதைக் கொட்டையை உடைத்து மேல் தோல் நீக்கி, இடித்துத் தூள் செய்து கொண்டு 5 அரிசி எடை மேல்படி சாற்றில் கலந்து சாப்பிட குடல் பூச்சிகள் வெளியே வந்து விழும்.

உ

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை !

41. வில்வம் (கூவிளம்)

இதன் வழக்கு பெயர்: வில்வ மரம். தெய்வீக மூலிகை சிவார்ச்சனைக்குரிய பத்ரம். இதன் வேறு பெயர்கள் சிவத்துருமம், கூவிளை, குசாபி, நின்மலி,மாலூரம், ஆங்கிலம்: Aegle Marmelos, மலையாளம் கூவளம், கன்னடம்: பேலா, தெலுங்கு: பில்வமு உருது. ஷூல். சமஸ்கிருதம், பில்வா,ஹிந்தி: பேல்.

உபயோகம்: மலமிளக்கி, பசித்தூண்டி, செரிப்புண்டாக்கி காமம் பெருக்கி, சாயமேற்றி, வெப்பமகற்றி வியர்வைபெருக்கி, துவர்ப்பி குருதிப்போக்கடக்கி.

தீரும் நோய்கள்

மந்தம், மேகம், குன்மம், விந்து நாசம், வாத குன்மம், கபம், கபகரம், நீரேற்றம், சன்னி. பித்த கோவை அதிசாரம், க்ஷயம், வாந்தி, அரோசகம், விக்கல், கண்ணெரிச்சல், கபாலச்சூடு, மூலரோகம், ரத்தசீதபேதி, பாண்டு, காமாலை, மேகவாய்வு வயிற்றுக்கடுப்பு. மலபந்தம், சுரம், தந்தரோகம்.

42. கட்டுக் கொடி.

இதன் வழக்கு பெயரே கட்டுக்கொடிதான் இதர பெயர்கள் தமிழில் ஏதுமில்லை யென்றே சொல்ல

லாம். ஆங்கிலத்தில்Cocculus Villosus கன்னடம் டாகாடா, தெலுங்கு: துசாரி, சமஸ்கிருதம். ஜல் ஜம்னி, வசனவல்லி, வனடிக்-டிகா. உருது: ஜம்டிகா பட்டா, இந்தி: ஜம்டிகி பேல், பாரிட் பேல்.

குணநிர்ணயம்: நீரைக்கட்டும், குளிர்ச்சியுண்டாக்கி உடல் தேற்றி, மலமிளக்கி. உள்ளழலாற்றி.

தீரும் வியாதிகள்.

முக்கியமாக பெண் ரோகத்தால் விளைந்த வெள்ளை ஒழுக்கு, வெட்டை, மேக அனல், நீராகவே போகும் மலக்கழிச்சல், பெரும்பாடு, மேக ஒழுக்கு, நீர் எரிச்சல், கரப்பான் நோய், சீத ரத்த பேதிகள், வாத ரோகம், பித்த குன்மம் ஆகியன.

43. முள்ளங்கி.

வேறு பெயர்கள்; மூலகம், முள்ளாங்கி, முல்லங்கி, ஆங்கிலப் பெயர்: White Radish. மலையாளம்: கங்கபால் உருது: டர்பி. இந்தி: முலி.

உபயோகம்: விதை. கிழங்கு, இலை, பூ.

குணநிர்ணயம்: மலமிளக்கி, வெப்பகாரி, பசிதூண்டி, காமம் பெருக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி.

தீரும் நோய்கள்.

வயிற்று நோய், குன்மம், குடல் நோய், வயிற்றெரிச்சல் குத்தல், குன்மம், வாதப்பிணி இருமல், கபம், தந்த ரோகம், மூலக்கடுப்பு, சுவாசம், கரப்பான், தாது பலஹீனம், நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, மலச்சிக்கல் ஆகியன.

44. கறிவேம்பு.

இதர பெயர்கள்: கறிய பிலே, கருவேப்பிலே, கரிப் பிலே கறி வேப்பிலே, ஆங்கிலத்தில்: Bergera curry leaf கன்னடம்: கரிபெவின்னகிடா, சமஸ்கிருதம், சுரபி நிம்பா உருது: இந்தி, கரியபாக்.

உபயோகம்: இலே மண மூட்டியாக சமயலிலும் ஈர்க்கு பட்டை வேர் மருத்துவப் பயனுகவும்.

குணுதீசயம: பசித்தூண்டி. மணமூட்டி. உஷ்ணமாக்கி பைத்திய தோடம் நீக்கி.

தீரும் நோய்கள்; அஜீரண பேதி, குமட்டல், வாந்தி, உஷ்ண பேதி, செரியா மந்தம், பித்த க்ஷயம், மலச்சிக்கல், கிராணி, குழந்தை நோய்கள், கப வாத சுரங்கள் ஆகியவை.

45. வெங்காயம்.

இதர பெயர்கள்: காயம் ஈர வெங்காயம் உள்ளி, ஈர உள்ளி, ஈருள்ளி, பலாண்டு நிச்சியம் கிரந்தம் சாம்பார வெங்காயம் ஆங்கிலம்: Onion. தெலுங்கு எர்ரகெட்டா உல்லிகெட்டா. மலேயாளம்:ஈருள்ளி, கன்னடம்: நீருள்ளி: இந்தி உருது: பியாஸ்.

உபயோகம்: தாள். பூ. கிழங்கு; விதை.

குணுதீசயம்: சிறுநீர் பெருக்கி. உஷ்ணமுண்டாக்கி. ருது உண்டாக்கி. உள்ளழல் ஆற்றி கோழைய கற்றி காமம் பெருக்கி குளிர்ச்சிப் போக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சலதோடம் கபம். சீதள சுரம். குடல் நோய் வயிற்று அழற்சி, பேதி, மூலரோகம், வரட்சி, ரத்த வாந்தி,

மூலச்சூடு, உஷ்ண நோய்கள். கண் ரோகங்கள், புகையிலேயால் வந்த உடல தீமைகள், தேள்கொட்டின வலி, வரண்ட சளி. இருமல் சுரம், ஆசனக் கடுப்பு: வெளி மூலம், ரத்தபேதி சீதபேதி, ஆகியவைகள்.

46. அரச மரம்.

இதர பெயர்கள்: திருமரம், அசுவத்தம், சுவலே, கணவம், சராசனம், பணை, பிப்பிலம். பேதி, அசுவதத்தம்.ஆங்கிலம். Sacred fig, The PeePul tree தெலுங்கு: ரவி செட்டு, மலேயாளம்: ரவியால் கன்னடம்: பிம்பாலா, சமஸ்கிருதம்: அஸ்வதா உருது: பீபுல் பாராஸ், இந்தி: பிபோல்.

உபயோகம்: இலே, வித்து. பட்டை வேர்.

குணுதீசயம்: விதை, மலமிளக்கி, துவர்ப்பி, உரமாக்கி. பலகாரி.

தீரும் நோய்கள்.

மனதிற்கு அமைதி தரும், உடல் சூட்டை தணிக்கும், சுக்கில சுரோணித குற்றங்களை நீக்கும. ஜீரண உறுப்புகள் குற்றம், தொண்டைவரட்சி, தினவு, சொறி, நமட்டு சிறங்கு, மூத்திர தாரை எரிச்சல். வெட்டைச்சூடு, பித்த வெடிப்புகள், விக்கல், தொண்டைக் கட்டு ஆகியன.

47. தொட்டால் சிணுங்கி.

இதர பெயர்கள்: இலச்சகி, காந்த மூலி, தொட்டால்வாடி, தொட்டாற் சுருங்கி, தொட சுணங்கி, ஆங்கிலம்: Humble plant, Sensitive plant, தெலுங்கு: அட்டபட்டி செட்டு, மலேயாளம், திண்டர் மணி- கன்னடம்: நச்சிகிகிடா சமஸ்கிருதம்.

நமஸ்காரி, இந்தி, லச்சாலு,
உபயோகம்: இலை, வேர்.

குணதிசயம்: மனதில் பிரதி பலிக்கக் கூடியது காமம் பெருக்கி, உறமாக்கி, உடல்தேற்றி.

தீரும் நோய்கள்

மேக நீர். வர்தத்தால் வந்த வீக்கம், கீல் வாதம், மூலச் சூடு ஆசனக் கடுப்பு. சிற்றின்பத்தில் பலஹீனம்.

48. எட்டி மரம்.

இதர பெயர்கள். காஞ்சிரம், விடமுட்டி ஆங்கிலம் நக்ஸ் வாமிகா, ஸ்ட்ரைகொனைன் டிரீ, தெலுங்கு கன்னடம்: முஷ்டி செட்டு, சமஸ்கிருதம்: விஷ முஷ்டி, உருது: இஸ்ராகி, இந்தி: கொஜுலா.

உபயோகம்; இலை, பழம், வித்து, பழசத்து மரப்பட்டை வேர் பட்டை.

குணதிசயம்: நீர்மலமாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி சிறுநீர் போக்கி, உரமாக்கி, தாது பலம் போக்கி, அழுகல் அகற்றி அகட்டுவாய்வகற்றி.

தீரும் நோய்கள்

விஷபேதி. காலரா, வாந்தி பேதி, சகலவித விஷக்கடிகள் பாம்புக்கடி, நாள்பட்ட வாதவலிகள், நரம்பு இசிவு சொறி சிறங்கு, புண், புரைகள் தேள் கடி விஷம், வாத ரோகம் சிவந்தநிறமுடைய கட்டிகள் குஷ்டரோகம், கரப்பான் பித்தபாண்டு நீர்கோவை மூலரோகம், மலபந்தம்ஆகியன,

49. பற்பாடகம்.

இதர பெயர்கள்: சீதம் பொப்படம் பப்படம், பற்படாம் ஆங்கிலம்; Mollugo. தெலுங்கு மலையாளம்

கன்னடம் சமஸ்கிருதம்: பற்பாடகம், உருது: ஹசார் டனு, இந்தி: தப்தஜ்

உபயோகம்: முழு செடியும் (சமூலம்)

குணதிசயம்: வியர்வை பெருக்கி, மலமிளக்சி, அழு கலகற்றி, வெப்பமகற்றி, பசி தூண்டி, குளிர்ச்சியுண் டாக்கி, தாகமகற்றி,

தீரும் நோய்கள்

சீதள, கப, பித்த சுரங்கள், விட சுரங்கள் யாவற்றிற்கும் உடல் நாற்றம், உடல் அழுக்கு, சளி இருமல், இளைப்பு, காசம், பேதியில் விட சுரம், நாள் பட்ட சுரம், அதிக தாகம் ஆகியன.

50 ஆதிநாராயனன்,

இதர பெயர்கள்: வாதமடக்கி, வாதங்கரச்சி, வாத நாராயணன். இம்மரத்திற்கு ஆங்கில பெயர்களோ அல்லது தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னட பெயர்களோ, இந்தி, உருது, சமஸ்கிருதத்திலும் அகராதி கிடையாது ஆனால் இதே வாத மடக்கி என்ற பெயரில் தழுதாழை செடிக்கும இந்த ஆதிநாராயண மரத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் இரண்டுக்கும் ஒரே தன்மையான குணத்தைக் கொடுத்து (கற்பனையாக) மூலிகைகளை நேரில் பார்க்காமலே விளக்கம் தந்து சில வட நாட்டு மருத்துவ ஆசிரியர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். தழுதாழைக்கும், வாதமடக்கி என்ற பெயர் இருப்பினும் இலையில் வித்தியாசம் இருப்பது போல குணத்திலும் வேறுபாடு உள்ளது. இதை நமது நூலின்கண் உள்ள வரை பட விளக்கம் கொண்டு நன்கு விளங்கிக் கொள்ளலாம். கிளி ரோடன்ரன் என்ற ஆங்கில வார்த்தை வாத நாராயண மரமா? தழுதாழையா ?... என்பது சந்தேகக் கேள்வியேயாகும்.

உபயோகம்: இலை மட்டும் வழக்கில் உள்ளது.

குணதிசயம்: வீக்கங்கரைச்சி, வாதமடக்கி, பெருவலி போக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, மலம்நீராக்கி.

நீங்கும் நோய்கள்

கடுமையான மலச்சிக்கல், அதிக உஷ்ணம், மலச்சிக்கலால் வந்த தலைவலி, வாத ரோகம், கீல் வாய்வு. முடக்கு வாதம். நடுக்கு வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, குடைச்சல் வலி, நரித்தலை வாதம், மாந்தம் சீதள சுரம், இழுப்பு, சன்னி, அசீரணம், மூட்டுக்களில் வலி, வீக்கம் சொறி, சிறங்கு, பாரிச வாதம், பக்க இசிவு, நரம்பு இழுப்பு, முகத்து இசிவு முதலிய 80 விதமான வாத ரோகங்கள் முதலியன,

51. பேய்ச் சுரை

இதர பெயர்கள்: காட்டுச் சுரை.

உபயோகம்: இலை, கொடி, முற்றிய சுரைக்காய் ஓடு.

குணதிசயம்: வாந்தியுண்டாக்கி, கடு விடமகற்றி, மலம் நீராக்கி.

நீங்கும் நோய்கள்

பாம்புக் கடி, ஜலமண்டலம், நட்டுவாக்காலி, தேள் கடி நாட்பட்ட காசம், சளி, கபக்கட்டு, வெளி மூலம் சகலவித பாம்புக்கடிகளுக்கும், மாலைக்கண் ஆகியன

52. பூலோக கற்பக விருட்சம்

இதர பெயர்கள்: தென்னம் பிள்ளை, தாழை, தெங்கு மரம், இலாங்கனி, தென், நாளிகேரம், தென்னை மரம், இஃதன்றியும் தென்னை மர வகுப்பை சேர்ந்ததல்ல என்பதும், புல் இனம் என்று தொல்காப்பியத்தில் " அகக்

காழ் எனப்படுவதே.மரம் எனப்படும் புறக்காழ் என்பது புல் எனலாகும்" என்ற வாக்கியத்தால் தென்னை மரத்திற்கு புல் மரம் என்ற வழக்கும் இலக்கிய சான்று உள்ளது. ஆங்கிலம்: Coconut palm, தெலுங்கு: தெங்காய் செட்டு, மலையாளம்: தென்னு, கன்னடம்: தெங்கினு கிடா, சமஸ்கிருதம்: நாரிகேளா, இந்தி: நாரியால், உருது: நார்ரல்.

உபயோகம்: இலை, குருத்து, பூ, பாளைப்பிஞ்சு, காய், வேர், நார், ஈர்க்கு, பருப்பு, இளநீர், ஓடு, மது.

குணதிசயம்: குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி மலமிளக்கி, உடலுரமாக்கி, உள்ளழலாற்றி, பசித் தூண்டி, உஷ்ண மிளக்கி, புழுக்கொல்லி, வெப்பமுண்டாக்கி, நீர் பாண்டு வாய்வு, அடி வயிற்று நோய், மகோதரம், மயக்கம், கிராணி கருப்பாசய நோய்கள், ரத்த சோகை, பசியின்மை, எலும்பு வாந்தி, உட்காய்ச்சல், காமாலை, வெள்ளை ஒழுக்கு, உருக்கி, நீர் சுருக்கி, பிரமேகம், காசம், மூலம், இரைப்பு சொறி, சிறங்கு. சயரோகம், கப நோய், அரையாப்பு, நோய், இருமல் ரத்த மூலம், ரணம், கொப்புளம், மேக விப்புருதி, சிலந்தி நோய், அனல் ஆகியன.

53. அகத்தி

இதர பெயர்கள்: முனி, கரிரம், அச்சம், ஆங்கிலம்: Sesbacnia, Grandflora, தெலுங்கு: ஆவிசி, கன்னடம்: ஆகாஷி, சமஸ்கிருதம்: அகததியா, உருது: அக்டி-கா-ஜார்.

உபயோகம்: இலை, பூ, பட்டை, வேர்.

குணதிசயம்: நச்சுப் (விடம்) போக்கி, செரிப்புண்டாக்கி, வெப்பமகற்றி, மலமிளக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

நஞ்சுத்தன்மையுடைய மருந்துகளுக்கு முறிவு, இடு மருந்துகளின் தீமை, மனக்கலக்கம், குழப்பம், பயித்தியம், மலச்சிக்கல், பித்தப்பிணிகள், புகைப் பழக்கத்தால் உண்டான கபம், சளி, பித்த சுரம், தாகம், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் எரிச்சல், சிறு நீர் கடுப்பு, மூத்திர தாரை எரிச்சல், அம்மை சுரம் ஆகியன.

54. கரப்பான் பூண்டு.

இதர பெயர்கள்: கரப்பாணிப் பூண்டு, பஞ்சுப் பூண்டு பஞ்சிமுசுட்டை, Botanicalname:Ipomoea Candicans மற்ற மொழியில் இதற்கு பெயர் கூற இயலவில்லை, தென்னாட்டிற்கே உரிய இப்பூண்டு மற்ற இடங்களில் கிடைக்குமாயின் பெயர் வந்திருக்கக் கூடும்.

உபயோகம்: முழு செடியும். (சமூலம்)

குணதிசயம்: நுட்புழுக் கொல்லி, மலமிளக்கி, தூய்மையாக்கி, வாதமடக்கி.

நீங்கும் நோய்கள்

நாட்பட்ட சொறிசிறங்குகள், கருமை நிறமான படைகள், சில்வண்டுபூச்சிகள், நாள்பட்ட நீர் ஒழுகும் ரணம், கரப்பான் தினவுகள், தீராத குழிப்புண், வெடிப்பு ரணம் மேக ரோகப்படை ஊரல்கள், வாத நோய்கள்; கபம், மலச்சிக்கல், மூத்திர தாரை குற்றங்கள், சிறு நீர் தடை கருவண்டு கடிகள், பலவித பூச்சிக் கடிகள், சிலந்தி கடி செவ்வண்டு கடிகள், தேள்ளுப் பூச்சி, பூரான், செய்யான், தேள் கடி விடத்தால் வந்த கருமை நிற படைகள் ஆகியன.

55. அரிவாள்மணைப் பூண்டு.

இதர பெயர்கள்: அரிவாள் மூக்குப் பச்சிலை. ஆங்கிலம்: Sida Rhom boidea. இதர மொழிகளில் பெயர்கள் தென்படவில்லை.

உபயோகம்: இலை.

குணதிசயம்: குருதிப் போக்கடக்கி, அழுகலகற்றி, வலி போக்கி, ரணமாற்றி, விடம் போக்கி.

நீங்கும் நோய்கள்

வெட்டுகாயங்கள், அடிப்பட்டதால்நிற்காமல் பீறிட்டு வரும் ரத்தம், ரண காயங்கள், விடக்கடிகள், ஒற்றைத் தலை வலி, நீர் ரோகங்கள் ஆகியன.

56 செம்பை,

இதர பெயர்கள்: கருஞ்செம்பை, கருஞ்செம்பருத்தி சித்தகத்தி, கருஞ்சித்தகத்தி. ஆங்கிலம்: Sesbania small leaf,

உபயோகம்: இலை, பூ, விதை, வேர்.

குணதிசயம்: வீக்கங் கரைச்சி, புழுக் கொல்லி வெப்பமுண்டாக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி, துவர்ப்பி, ருது உண்டாக்கி, ரணமாற்றி, அழுகலகற்றி.

நீங்கும் நோய்கள்

சீழ் கொண்ட கட்டிகள், அரையாப்பு, (தொடை வாழை) ரத்தம் கட்டி வீக்கங்கள், அடிப்பட்ட காயங்கள், கபம், மேக ரோகம், கரப்பான், வாதநீர் கட்டுகள், வயிற்றில் பூச்சி, சொறி, சிறங்கு, சர்ம புண்களுக்கு, தீராத தலைவலி, சன்னி, கபாலக்குத்து, நீர் ஏற்றம்,

கழுத்து நரம்பு வலி, சூதக ஜன்னி, குடைச்சல், ஒருத்தலைவலி, நாள்பட்டபீனிசரோகம், மலச்சிக்கல், பெரும்பாட்டு உதிரப் போக்கு, அசீரணப் பேதி, உஷ்ண பேதி சில விடங்களின் விஷக்கடிகள் ஆகியன.

57. கள்ளி முளையான்.

இதர பெயர்கள்: களையா முளையா, கல்லி முல்லி, ஆங்கில பெயர்: Stapelia Virgata

உபயோகம்: தண்டு மட்டும்.

குணதீசயம்: பசித்தூண்டி. பலகாரி, உடலுரமாக்கி சீரண நீர் சுரப்பி, (உமிழ் நீர் பெருக்கி,) குளிர்ச்சியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்.

வாய் அருசி, வாந்தி, குமட்டல். வாத பித்த, சிலேத்துமப்பிணிகள், பசியின்மை, ஆகியன.

58. சுண்டை.

இதர பெயர்கள்: கடுகி, மலைச்சுண்டை, தெலுங்கு: உஷ்டிகாய, ஆங்கிலம்: Salonum Verbasi folium

உபயோகம்: காய், உலர்ந்த வற்றல், வேர்.

குணதீசயம்: நுட்புழுக் கொல்லி, பூச்சிக்கொல்லி, கோழையகற்றி, பசித்தூண்டி, பலகாரி.

தீரும் நோய்கள்

ஈளை, காச இருமல். மார்பில் கபக்கட்டு, மூலரோகத்தில் ஆசனக்கடுப்பு, திமிர்ப் பூச்சிகள், வாத ரோகம்.

மூலச்சூடு, நாக்குப் பூச்சி, கொக்கிப் புழு, நாடாப் புழு: பசியாத மந்தம், அரோசிகம், ஆகியன.

59. நித்தியக் கல்யாணி.

இதர பெயர்கள்: சுடுகாட்டுப் பூ, காக்காப் பூ, பீங்கான் பூ செடி, உருது: சாதாஸ்வாகன்.

உபயோகம்: வேர், பூ, இலை.

குணதீசயம்: சர்க்கரைக் கொல்லி, சிறு நீர் குறைபட போக்கி, உரமாக்கி, துவர்ப்பி, வரட்சியகற்றி.

தீரும் வியாதிகள்.

அதி மூத்திரம், தாகம், வரட்சியகற்றி, மிரட்சி பிரேத பலவீனம், சக்கரை சத்து, பசியின்மை ஆகியன

60. கஞ்சாங் கோரை

இதர பெயர்கள்: சங்கர துளசி, நாய்த்துளசி, ஆங்கிலம்: ஓசிமம் ஆல்பம், தெலுங்கு. தெல்ல துளசி, சமஸ்கிருதம்: சுரசம் கம்பீரம்.

உபயோகம்: செடி, இலை, கதிர், சமூலம்

குணதிசயம்: நாற்றம் போக்கி, தூய்மையாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, உரமாக்கி.

நீங்கும் நோய்கள்

மனோ வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள், மாந்தக் கழிச்சல், விக்கல், சடைப்பு, இருமல், சளி, மூலச்சூடு, மேக ரோக நோய்கள், மார்சளி, காசம், இருமல், ஆரம்ப நிலை சயம், மூலரோகம், மூட்டைப் பூச்சி ஒழிய பேன் ஒழிய.

61. கலியாண முருக்கன்

இதர பெயர்கள்: முள்முருக்கு மரம், நெருப்புக் கொட்டை மரம், ஆங்கிலம்: இன்டியன் கோரல் டிரீ, தெலுங்கு: பாடிசாப்பு செட்டு, மலையாளம்: கரு முருக் கன் மரம், கன்னடம்: பரவலாட மரா, சமஸ்கிருதம்: கிம்சுகம், மண்டல்யா, இந்தி: பாங்ரா, உருது: பெருட்

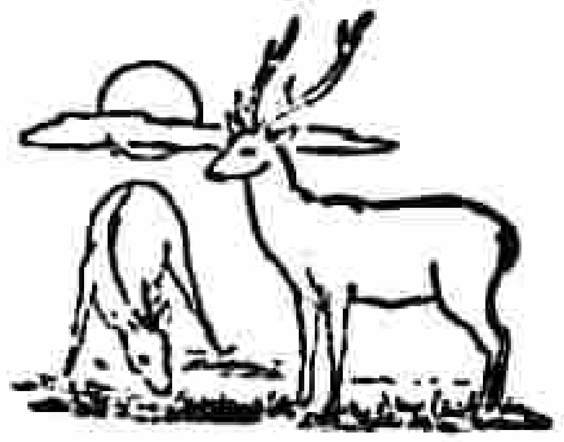
உபயோகம்: இலை, பூ, விதை, பட்டை.

குணதிசயம்: கிருமி கொல்லி, புழுக்கொல்லி, நுட் புழுக்கொல்லி, கோழையகற்றி. பித்தமகற்றி, வெப்ப மகற்றி. சிறு நீர் பெருக்கி, மலமிளக்கி, பால்பெருக்கி ருதுவுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

குழந்தை வியாதிகளுக்கு; பெண் ருதுசூலை கோளாறு ஆஸ்துமா வியாதிகள், சிறு நீர் எரிச்சல், சகல வித சரும நோய்களுக்கும், மலச்சிக்கல், மலப் புழுக்கள் சாக கிருமிகள் விலக.

(மூன்றும் பாகம் முற்றும்)



அறிவிப்பு.

மருத்துவ சம்மந்தப்பட்டதும், நோய்களுக்கும் ஆலோசனை பெற விரும்பும் அன்பர்கள்
"நம் நாட்டு மூலிகைகள்" ஆசிரியர்
டாக்டர் A. R. கண்ணப்பர்,
59. மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர். 1. வ. ஆ. என்ற விலாசத்தில் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறலாம்
போன்: 726, 1236.

த. பெ 126

நம் நாட்டு மூலிகைகள் நான்கு பாகமும் தபாலில் பெற ரூ 12-50 ஒவ்வொரு பாகமும் தபாலில் பெற ரூ 3-20 அனுப்பிப் பெறலாம்.

மூலிகை மணி அலுவலகம்,
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் (வ. ஆ.)

நம் நாட்டு மூலிகைகள்
ஐந்தாம் பாகம் விரைவில் வெளிவரும்.

எமது அடுத்த வெளியீடுகள்!
1. நாடிப்பார்த்தல், 2. மனித உறுப்புக்களில் மூலிகை குணதிசயங்கள், 3. புல்லுருவி, 4. முருகன் துதிப்பாடல்கள்.
இவை யாவும் மூலிகை மணியில் தொடர் கட்டுரைகளாக வெளிவந்தவை

உ

பொருளடக்கம்

வரிசை எண்		பக்கம்
62.	சுப்பிரமணி (இஞ்சி, சுக்கு) ...	9
63.	புலி அரசன் (அர்த்தநாரி) ...	19
64.	பொடுதலை ...	29
65.	கோவைக் கொடி ...	35
66.	பேய் மிரட்டி ...	39
67.	கொய்யா மரம் ...	43
68.	மிளகாய் பூண்டு ...	47
69.	ஆனைக்கன்று ...	51
70.	செருப்படை ...	56
71.	புள்ளடி ...	61
72.	விளா மரம் ...	65
73.	பிரம்ம தண்டு ...	70
74.	சீதேவி செங்கழுநீர் ...	76
75.	சாகாமூலி (ஆகாச கருடன்) ...	82
76.	மந்தாரை ...	88
77.	காக்கணம் கொடி ...	94
78.	சிலந்தி நாயகன்	101
79.	கொன்றை ...	107
80.	நஞ்சு முறிச்சான் ...	112
81.	நேத்திரப் பூண்டு ...	116
82.	நீர் முள்ளி ...	121
83.	புளிய மரம் ...	126
84.	வேங்கை மரம் ...	136
	பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை ...	140

உ

முருகா.

சுப்பிரமணி

தமிழகத்தின் தனிப்பெரும் தெய்வமாம் முருகப்பெருமான் திருப்பெயர் கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உண்டு. சுற்றி வளைக்காமலே கூறிவிடுகிறேன். நமது தென்னக தோட்ட வளை பயிர்களில் ஒன்றாகிய உலர்ந்த இஞ்சிக்குத் தான் சுப்பிரமணி என்பார்கள். அதாவது சுக்கு என்பது வழக்குப் பெயர். சுப்பிரமணியன் என்று பெயரிட்டு இருப்பார்கள். நாளடைவில் 'சுக்கு' என செல்லமாக அழைத்து பின்பு சுக்கு முதலியாரே! என்றும் கூப்பிடுவது நம் நாட்டு பழக்கமாயிற்றே!

சுக்கும் சுப்பிரமணியும் ஒன்றுதான். சுக்கு, இஞ்சியான உலராத சுக்கு இவைகளை எல்லா மதத்தினரும், இனத்தவரும் விரும்பி உபயோகிப்பார்கள். சுப்பிரமணியக் கடவுளும் அப்படி தான்! முருகா! என மனமுருகிப் பாடும் அப்துல்மஜீத்சுல்தான், டேவிட் பிள்ளை மரியதாஸ், போன்ற முஸ்லிம் கிருஸ்துவ நண்பர்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர்.

"சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்துமில்லை —
சுப்பிரமணிக்கு மிஞ்சிய தெய்வமுமில்லை"

என்பது பழமொழி அல்லவா?

நமது வாழ்க்கையில் மஞ்சளுக்கு அடுத்தபடியாக ஸ்தானம் வகிக்கக்கூடியது சுக்கு. மஞ்சளைப் போலவே இதையும் பயிரிட்டு பக்குவப்படுத்துவார்கள். உலர்வதற்கு முன் இது இஞ்சி என பெயர் கொண்டது. இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை இவை மூன்றும் சமையல் அறையின் இணைபிரியாத நண்பர்கள்.

இஞ்சி பொதுக் குணம்

"இஞ்சிக்கு எரிப்புக் கொண்டாட்டம் எலுமிச்சம்பழத்துக்கு புளிப்புக் கொண்டாட்டம்!" என்பது காவடி சிந்து பாடல். சிறப்பாக இஞ்சி எரிப்பு குணத்தை உடையது. கடினமான

பண்டங்களை எளிதில் செரிப்பிக்கும். பித்த வாயுவை கண்டிக்கும். வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீரை பெருக்கி பசியைத் தூண்டும், மற்றும் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும் குணமுடையது.

உபயோக முறைகள்

இஞ்சியை சாதாரணமாக தமிழ் நாட்டு சமையலில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகப் பழங்கால வழக்கத்தில் ஒன்று. இதனுல் பித்தம், பித்த வாய்வு, பித்த சீதளம் சம்மந்தப்பட்ட நோய் அனைத்தும் வராமல் தடுப்பதுடன் ஆகார குற்றங்கள் உண்டாவதை தடுத்து உணவுகளை எளிதில் ஜீரணிக்க செய்துவிடுகிறது.

" இஞ்சியின் குணமே தென்றல் இயல்புடன்
உறைக்க கேளீர்
அஞ்சிடும் சன்னியாவும் அகன்றிடும்-பித்ததோடம்
நெஞ்சினில் இருமல் கோழை நெகிழ்ந்திடும்
கபங்கள் தன்னை
மிஞ்சினி வருமோ வென்று விளம்பிடும் வேதநூலே "

(ஓலை சுவடி)

சித்த மருத்துவர்களிடம் ஓர் ரகசியமுண்டு. எந்த நோய் ஆனுலும் சரி, முதலில் இந்த "இஞ்சி சுரசம்" என்ற குடிநீரை கோரோசனை மாத்திரை, கஸ்தூரி மாத்திரை, பால சஞ்சீவி மாத்திரை, அன்னபேதி செந்தூரம் ஆகியவைகளுக்கு நோய் திடமறிந்து அனுபானமாக வைத்து விடுவார்கள். பிணிகளும் விரைவில் மிச்சம் மீதி இல்லாமல் உடலை விட்டு அகன்றுவிடும். ஆனுல் இந்த வழக்கம் வர வர மறைந்து போய்விட்டது.

இஞ்சியே இல்லை என்ருல் நமக்கு சாப்பாடு ருசிக்காது; பசிக்காது. பிரபல சமையல் நிபுணர்களுக்குத் தான் தெரியும் இஞ்சியின் மகிமை! ஊறுகாய் வியாபாரம் மந்தமாகிவிடும். இன்ெனுரு முக்கிய விஷயம், ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூட இதனை சொந்தம் கொண்டாடி வருகின்றனர்! அதாவது இஞ்சி ரசாயன முறைபடி சாறு பிழிந்து அதை மது சாரத்துடன் கலந்து "டிஞ்சர் ஜிஞ்சர் பெரீஸ்" என்ற மருந்தை தயாரித்து அதை மிக்சர்களில் கலந்து செரிப்புண்டாக்க கொடுக்கின்றனர். மதுவிலக்கு அமுலுக்கு வந்த பின் இந்த ஜிஞ்சர் பெரீஸ் டிஞ்சருக்கு (கெமிஸ்டுகளிடம்) இங்கிலீஷ் மருந்து கடைகளில் ஏகப்பட்ட கிராக்கி (பிளாக் மார்கட்)

இஞ்சி (எ) சுப்பிரமணி

களுக்கும் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. ஆனால் புட்டி ாக எங்குதான் போகின்றனவோ? முருகன்தான் அறிவார் ளைக் மார்கெட்டை!

இஞ்சி, வெள்ளை வெங்காயம் இரண்டும் ஒரு அவுன்ஸ், அரை அவுன்ஸ் ஒன்றாக கலந்துகொண்டு ஓயாத வாந்தி, டல், பித்த மயக்கமும், வாந்தியும் ஆகிய நோய்களில் அரை ஸ் வீதம் கொடுத்து வர நீங்கும். இதே முறையில் வெள்ளை ாயத்தை நீக்கிவிட்டு அதற்கு பதில் மாதுளம் பழரசம் து கொடுத்துவர இருமல், இரைப்பு (ஆஸ்துமா) சாந்தியாகும்.

இஞ்சியை சுத்தம் செய்து மேல்தோல் சீவிப்போட்டு சிறு டுகளாக நறுக்கி 5 பலம் எடுத்து ஒரு வாயகன்ற கண்ணாடி ில் போட்டு சுத்தமான தேனும் 5 பலம் விட்டு நான்கு நாள் தினம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஓரிரண்டு துண்டுகள் ந்து 1 மண்டலம் சாப்பிடவேண்டும். இப்படி சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாகி, பித்தம் சாந்தப்பட்டுவிடும். ஆயுள் ும், முகப்பொலிவும் அழகும் உண்டாகும். மனதிடம், உரம் பெறும். வேப்பு காயகல்பம் போன்று இதுவும் ஒரு ்ப முறையே!

இஞ்சி முறபா

மலையாளர் இஞ்சி முறபா பெயர் பெற்றது. இஞ்சியைப் ம் செய்து சர்க்கரைப் பாகுடன் பதப்படுத்தி தயாரிப்பது. ட்டு மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதனால் வயிற்று ், புளியேப்பம், வாந்தி, குடல் கோளாறு, கப நோயால் ் சளி சேர்ந்து இரைப்பு நோய் தொல்லை வரும்போது மிக்க ிரும். இஞ்சி முறபா தின்பதற்கும் ருசியாக இருக்கும்.

ஆஸ்துமா இருமலுக்கு

இஞ்சி கால் பலம், வெள்ளெருக்கன் பூ 3, மிளகு 6 இவை சுக்கி இரண்டு குவளை நீர் விட்டு காய்ச்சி ஒரு குவளையாக வைத்து வேளை ஒன்றுக்கு அரை குவளையாக குடித்துவர சுவாசம், இரைப்பு, சுவாச இருமலுக்கும், சளி நுரையீரல் ந்து வெளியேறுதல் தொல்லை கொடுக்கும்போதும் இந்தக் ் ... நோய் தீரும்வரை கொடுக்கலாம்.

(பூ மூன்றும் மிளகு ஆறும் மட்டும்தான் எடை கணக்கல்ல)

இஞ்சி ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு காய்ச்சின பசும்பால்விட்டு அரைத்து அரை பலம் கற்கண்டு தூள்செய்து சேர்த்து அதனுடன் ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரசம் பிழிந்து அரைக்கால் படி பசும்பாலில் கலந்து காலையில் சாப்பிட்டுவர பித்த ரோகங்கள் பித்த சம்மந்தப் பட்ட வாயு, பித்த சம்மந்தப்பட்ட கபநோய்கள் யாவும் விலகிப் போகும். அத்துடன் டயாபடீஸ் என்ற நீரிழிவு சர்க்கரை சத்துக் கலை கழிவதை தடுத்து நிறுத்தி, களைப்பு, அதிக பசி, தாகம், வரட்சி, அடிக்கடி சிறுநீர் போவதும் நிற்கும். எரிகுன்மம், ஆஸ்துமா, இளைப்பு, மயக்கம், இருமல் வாய்வு குடைச்சல் வலிகள் நீங்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

காபி, தேயிலை பானங்களை மிதமிஞ்சி சாப்பிட்டு அதனால் ஏற்படும் பலவீன தொந்தரவுகளை நீக்கிக்கொள்ள விரும்பும் வாசக அன்பர்கள், ... 1 அவுன்ஸ் இஞ்சி ரசம் 1 அவுன்ஸ் ... ஒன்றாகக் கலந்து தெளிந்த பின் வடிகட்டி ... சுட்ட அந்த அளவு வெந்நீர் விட்டு கலந்து காலையில் 10 நாளைக்கு குடித்து வந்தபின் காபி குடிப்பின் நிலையை உணர்வார்கள்.

இனி சுக்கு என்ற உலர்ந்த இஞ்சி பற்றி கவனிக்கலாம். இஞ்சி பித்தத்தை நடுநிலையாக கொண்டு வாத சீதள தொந்தங் களுக்கு கொடுப்பது போல், சுக்கு வாதத்தையே நடுநிலையாகக் கொண்டு பித்த சீதள தொந்தங்களுக்கு கொடுப்பதாகும்.

"பித்தமது அடங்கினுல் பேசாதே போய்விடு
எத்திய ஐயம் எழும்பிடில் கிட்டாதே
எத்தும் வாதம் எழும்பினுல் மருந்துசெய்"

இது சித்தர் நாடி கூறும் இலக்கணம். இதன் பொருள் வாத நாடி நடக்கும்போது தான் மருந்து தரவேண்டுமாம்! வாதத்தை நடுநிலையாகக் கொண்ட இயற்கை மூலிகைகள் சிலவே. இதில் இந்த சுப்பிரமணி முதன்மை ஸ்தானம் வகிக்கக்கூடியது. சுக்கு இதற்குதான் உபயோகிக்கலாம்; இதற்கு கூடாது என்ற வரம்பே இல்லை. எந்த காலத்தும், எதற்கு வேண்டுமானாலும் யாவரும் பயன்படுத்தக்கூடிய ... ஆனால் உயர்ந்த வஸ்து. அகத்தியர் ... தென்பொருந்தும் ... பசில ... எனில் சுக்கு. பெரிய ... இருந்தபோதிலும்

முதல் மருமகளாக வாய்க்கும் பெண்ணுக்கு எவ்வளவு பெருமை யும், பொறுப்பும் உள்ளதோ? அத்தகைய மதிப்பு மக்கள் சமுதாயத்தில் இந்த சுப்பிரமணி பெற்று உள்ளது.

சுக்குவின் குணம்

உடல் உற்ற வாய்வை எல்லாம் அகற்றிவிடும். வாதரோகங் கள் யாவும் போகும். பசியைத் தூண்டும் மன அகங்காரத்தை ஒடுக்கும். சிரநோய், சீதளம், வாதகுன்மம், வயிற்றுக்குத்தல், விலாக்குத்தல், வயிற்று உப்பிசம், நீர் பீனிசம், நீரேற்றம், சல தோடம், கீல்பிடிப்பு, ஆசன நோய், தலைவலி, பல்வலி, காது குத்தல், சுவாசரோகம் ஆகிய எல்லா வியாதிகளும் போகும். வாய்வு உஷ்ணம் சீதளம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் சரியே யாவும் இந்த சுப்பிரமணி தீர்த்துவைக்கும்.

உபயோக முறைகளில் சில

பொதுவாக ஒரு சுக்கு துண்டை மேல்தோல் நீக்கி நறுக்கி ஒரு குவளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி சிறிது பால் சர்க்கரை கலந்து தினமிருவேளை குடித்துவர மேல்கண்ட நோயெல்லாம் விலகும்.

வாதரோக சம்மந்தப்பட்ட கீல்வாய்வு, பிடிப்பு, வீக்கம், மூட்டுக்களில் வலி இவை உடம்பின் எந்த மூட்டுக்களில் வந்த போதிலும் சரி ஒரு துண்டு சுக்கு, 1 துண்டு உயர்ந்த பெருங்காயம் பால் விட்டு உரைத்து சேர்த்த விழுதியை வலியும் வீக்கமுள்ள இடங்களில் தடவு வெய்யில் அல்லது நெருப்பனல் காட்ட குணமா கும். பல்வலி தாங்கமுடியாத போதும் எகிறுகள் வீங்கி ஊசி குத்தல் போன்று வலிக்கும் போது ஒரு துண்டு சுக்கு எடுத்து நறுக்கி அதை அப்படியே வலி கண்ட இடத்தில் அடக்கிவைக்க வலி சாந்தப்படும். தலைவலி, மண்டை இடி இவைகளுக்கு தாய்ப் பாலில் சுக்கை உரைத்து தலைவலி கண்ட இடத்தில் பற்று போட்டுவர வலிகள் நின்று போகும்.

முக்குணத் துணைமருந்து

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றையும் உலர்த்தி சுத்தம் செய்து சமஎடை எடுத்து இடித்து துல்லியமாக தூள் செய்து வைத்துக்கொள்வது தான் முக்குணத் துணைமருந்து என்பது.

இதை நோய்த் தடுப்பு மருந்தாக சிறுவர் முதல் பெரியோர் உபயோகிக்கலாம். மும்மூர்த்திகளான பிரம்மா, விஷ்ணு, இவர்களுடைய தொழில் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் எ போன்ற இந்த முக்குண துணைமருந்தும் உடலுக்குத் தேவை ஆக்கி, தேவையற்றவைகளை அழித்து வெளியேற்றி உடலை போஷிக்கும் தன்மையுடையது. இம் மருந்து வைத்திராத மருத்துவர் கிடையாது என்று துணிந்து கூறலாம். ரசபாஷ வகைகளை பற்ப செந்தூரங்களாக்கி அவைகளுக்கு இதை மருந்தாக சேர்த்துக் கொடுப்பதில் நோய் சிக்கல் அடைய விரைவில் குணமாவதுடன் ரசபாஷாண நஞ்சு மருந்துக வாய் பிடிப்பு, வேக்காடு ஆகிய கெடுதல் குணம் உண்டா என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. அளவு: குழந்தைகளுக்கு மிளகளவு வெந்நீருடன், சிறுவர்களுக்கு இரு மடங்கும், பெரி களுக்கு வயதுக்கு தக்கபடி 10 முதல் 15 அரிசி எடை. மருந்தை பொதுவாக திரிகடுகம் என்றும் சொல்வதுண்டு.

ஐந்தீ சுடர் மருந்து

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், ஏலம் இவைகளை சு செய்து சம எடை எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து து மாக தூள் செய்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொள்க. அள முதல் 20 அரிசி எடை தேன், நெய், வென்னீர் ஆகிய து கொண்டு காலை மாலை இருவேளை பித்தநாடி மிகுந்தபோது கா அதி உஷ்ணம் மார்பு எரிச்சல், பக்கசூலை, அனல் வாய்வு, புளியேப்பம், வயிற்றுப்பிசம், பசியின்மை, வரட்சி ஆகியவை ஐந்தீ சுடர் பட்ட மாத்திரம் தீயில் பட்ட பஞ்சுபோல் பறக் இதை துணை மருந்தாக அமைத்து சண்டமாருத செந்தூ ஆறுமுக செந்தூரம், அயம், காந்தம் முதலானவைகளு சமயோசிதம் போல் சித்த மருத்துவர்கள் கையாண்டு நீ பல நோய்களை திறமையாக போக்கிவிடுவார்கள். இம் மருந் புஞ்ச தீபாக்கினி என்றும் கூறுவார்கள்.

ஐம்புனல் நீர் மருந்து

ஏலம் கால் பலம், திப்பிலி அரை பலம், அதிமதுரம் முக் பலம், சுக்கு ஒரு பலம், பழுப்பு சர்க்கரை (பூரா சர்க்கரை) 1½ சர்க்கரையை நீக்கி மற்றவைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து உல இடித்து தூள் செய்த பின் சர்க்கரையைச் சேர்த்து க வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அளவு 15 முதல் 20 அரிசி எ

வெந்நீர், சூடான பால், தேன் ஆகியவைகளுடன் உட்கொள்ள பித்தத்தால் தூண்டப் பெற்ற ஐய நாடி கிளர்ந்தபோதும், வாந்தி, குமட்டல், செரியாமை, பெரு ஏப்பம், வயிற்றில் நீரும் வாய்வும் திரண்டு அதனால் உண்டாகும் தொல்லைகள், வாய் நீரூறல், சதா உமிழ்நீர் சுரந்து துப்பிக்கொண்டிருத்தல், தூக்கத்திலும் வாயில் இருந்து நீர் வடிதல் போன்றவைகளுக்கும் நற்பயன் தரக்கூடிய மருந்து. இதற்கு பஞ்சதாரைச் சூரணம் என்றும் பெயர்.

மாந்தைக் குடிநீர்

சுக்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகு 6 மட்டும், சீரகம் 35, தோல் நீக்கிய பூண்டு 3, ஓமம் 10, சோற்றுப்பு நாலு கல் இவைகளை மெல்லிய மண்ஓட்டில் போட்டு சிறுக வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு அதை அம்மியில் வைத்து அதோடு வேப்பிலை கொழுந்து அரை ரூபாய் எடை போட்டு சிறிது நீர்விட்டு மைபோலரைத்து வழித்துக்கொண்டு அதில் ஒன்னரை அவுன்ஸ் வெந்நீர் விட்டு கலக்கி மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிய குடிநீரை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு தாய்ப்பால் கலந்து தினம் இரண்டு முதல் நான்கு வேளை நோய்க்குத் தக்கபடி சிறுவர்களுக்கு முழு சங்களவு கொடுத்துவர சுரம் மாந்தம், கணை மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் யாவும் தீரும்.

சுகபேதிக் குடிநீர்

சுக்கு, பிஞ்சு கடுக்காய், சீமை நிலாவிரை 1 ரூபாய் எடை வீதம் எடுத்து இடித்து இரண்டு குவளை நீர்விட்டு காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி வடிகட்டி அத்துடன் 1 ரூபாய் எடை பேதி உப்பு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட்டால் இரண்டொரு மணி நேரத்திற்குள் களைப்பு ஆயாசமின்றி நன்றாக பேதி ஆகி வயிற்றில் உள்ள மலச்சாக்கடை சுத்தமாகி உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். பேதியை நிறுத்த மோர் சாதம் அல்லது எலுமிச்சம்பழ சர்பத் குடிக்க பேதி நின்றுபோகும். இம்முறையில் கண்ட மருந்து நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.

பல் ரோகப் பொடி

சுக்கு, காசிக்கட்டி, கடுக்காய் தோல், இந்துப்பு இவைகளை சமமாக எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சதா பல்லில் எகிறுகளில் இருந்து இரத்தம் கசிந்துக்கொண்டு இருக்கும் அன்பர்கள், சிரித்தால் அழுதால் பல்லில் இரத்தம்

வருபவர்கள். பல் ஆட்டம், பல் சொத்தை ஆகிய தொல்லைகளில் கஷ்டப்படுவோர் இந்த தூளை காலை மாலை இரண்டு முறையும் பல் துலக்கி வர இவை யாவும் ஒழிந்துபோகும்.

சுக்கு இல்லாவிடில் மருத்துவத் துறையில் சிறப்பான முறைகளை செய்வது அரிது! பல மருந்துகளில் சுக்கு தலைவனாக சேரும்போது திறமை மிகுந்த தளபதியைப் போல நோய்களை எதிர்த்து போராடும். தனித்து உபயோகம் செய்யும்போது வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன் தான்! சுக்குக்கு மேல் தோலில் நஞ்சும், அருகம்புல்லுக்கு கணுக்களில் நஞ்சும் இருப்பதாக மருத்துவ ஏடுகள் கூறுகின்றன. ஆகவே இவைகளை பயன்படுத்தும் போது நஞ்சு பாகத்தை நீக்கி பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

மத்தள வாய்வு வலி மருந்து

கனமான மாவு சுக்காக தேர்ந்து எடுத்து தேவையான அளவு சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். அந்த சுக்கு அளவுக்கு சோற்றுக்கு போடும் உப்பு எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு சுக்கின் மேலும் கவனமாக கவசமிட்டு உலரவைத்த பின் அடுப்பில் நெருப்பு ஆறி நீறுபூத்த அனலாக இருக்கும் சமயம் அதன் உள் இந்த சுக்குகளை சொருகி வைத்து சிறிது நேரம் கழித்த பின்பு எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். (அனலில் வைத்த சுக்கு கருகி விடாமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்) அளவு 15 முதல் 20 அரிசி எடை வெந்நீர் அல்லது மோர் ஆகியவைகளில் குடிக்கலாம். வயிற்றில் உண்டாகும் சகல வாய்வு ரோகமும் வயிறு பெருத்து பலூன் போலாகி வாய்வு திரண்டு அடிக்கடி சூடாக ஆசனவாய் வழியே புதிய காடா துணி கிழிப்பது போன்ற சப்தத்துடன் காற்று வெளியாவதும், வாய் வழி பெருஏப்பம் விடல் மந்தமான வாய்வு பொருமல் யாவும் குணமாகிவிடும்.

சுக்கு தனித்து தொடர்ந்து சிலநாள் சாப்பிட மனதில் நன்கு வேலை செய்து அகங்காரம், கோபம், எரிச்சல் ஆகியவைகளையும் தணிக்க வல்லது. இதனை உடனடியாக சோதிக்க விரும்புவோர் ஒன்று செய்யுங்கள்! சுக்கை வெந்நீர் விட்டு உரைத்த விழுதியை கண் இமையின் உள்ளே தடவி விட்டு பாருங்கள்! கண்கள் எரிய அகங்காரமெல்லாம் போய் கோபம் தணிந்து மன அமைதி பெறும். அது மட்டுமா? கண்களிலிருந்த அழுக்குகள் கெட்டநீர் எல்லாம் வெளியாகி கண்கள் பிறகு சில்லென குளிர்ச்சியாகி கண்கள் ஒளிபெறும். இதனை நம் முன்னோர்கள் சிறு வயதில் அடங்காது அட்டகாசம் செய்யும் முரட்டுப் பிள்ளைகளை ஒரே சுக்குதுண்டால் சாதுவாக செய்து விடுவார்கள்!

பூவரசு 'சிவ சக்தியான' அர்த்தநாரி அம்சமானது. புவியரசன் என்ற பெயர் மரத்திற்கு வரக் காரணம் என்ன? புவியை ஆளும் மன்னனுக்கு மூன்று முக்கிய அம்சங்கள் இருக்க வேண்டும். ஒன்று வீரம், இரண்டாவது அன்பு, மூன்றாவது இரக்கம் அல்லது கருணை. இம் மூன்றும் உள்ளவனே அரசன் என்று மதிக்கப் படுவான்.

"வீரமும் அன்பும் இரக்கமும் ஒருவராய்ச் சார்தல்
அரசர்க்கு அழகு"

இத்தகைய அரும் பெருங் குணங்களை பொத்த குணங்களாகப் பெற்றதால் தான் இம்மரத்திற்கு புவியரசன் என்று சித்தர்கள் பெயரிட்டனர்.

பூவரசின் அருங்குணங்கள்

எதிரிகளின் சேனைக்குள் புகுந்த ஒரு சுத்தவீரன் எப்படி படைகளை சின்னாபின்னப் படுத்தி ஓட ஓட விரட்டுவானோ? அதைப் போலவே இப் பூவரசும், தீராத ரோகங்களுக்கெல்லாம் காரணமாக விளங்கும் நுண் கிருமிகள், புழுக்கள், பூச்சிகள் ஆகியவை மனித உடலைப் பையடுத்து அழிக்கும்போது, ஏவிவிட்ட வீரனைப்போல போராடி அழித்துவிடும் ஆற்றல் மிக்கது. மக்களின் மனப்பண்புகளை எல்லாம் வேவு பார்த்து கேட்டறிந்து தகுந்த பரிகாரத்தை தேடி அன்பு காட்டுவது அரசனின் கடமை. அது போலவே இந்தப் பூவரசும் உடலில் வந்த புண்களை எல்லாம் ஆற்றி வாழத் தகுதியுடையவர்களாக்கி விடுகிறது. உடல் சுத்த மானால், மனமும் தானே சுத்தமாகிவிடும். பூவரசன் புகுந்த உடலில் உள்ளமும் தூய்மையாக்கப்பட்டு நிகரற்ற ஆனந்தம் ஏற்படும்.

உபயோக உறுப்புகள்

பூவரசு இலை, பூ, காய், மரப்பட்டை, அடிவேர் யாவுமே மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உடையது. அரச இலையை விட இரு மடங்கு உடையதாய் முனை குறுகி நீளமாகவும், பசுமை நிறைந்த நிறமாக இருக்கும். இதன் பூ மொட்டுகள் ஒரு சிறிய பம்பரம் போல் இருக்கும். சிறுவர்கள் இதை எடுத்து பம்பரம் ஆடுவதும் உண்டு. மொட்டு மலர்ந்தால் பூக்கள் (புனல் போல) செம்பரத் தைப் பூப்போல பெரியதாய் இருக்கும். இப்பூவில் மஞ்சள் நிற முடைய பூக்களும், சிகப்பு நிறமுடைய பூக்களும் நிறைய பூக்கும்.

புவி அரசன்

தூரத்தில் இருந்து இம்மரத்தைப் பார்க்க பச்சை இலைகளினூடே மஞ்சள், சிகப்பு நிற மலர்கள் கண்களைக் கவரும். இயற்கையின் அற்புதமான காட்சியாகத் திகழும் பச்சை மாமலைப் போன்ற திருமாலின் திருமேனியில் மின்னும் பொன்னாபரணம் போலத் துலங்கும் இதன் காய்கள் பெருத்தால் புன்னைக்காய் அளவு இருக்கும். புலியரசனில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்று காய்களை உடைத்தால் உள்ளே விதைகள் நிறைய இருக்கும். இதை கெட்டிப் (கொட்டை) பூவரசு என்பார்கள். மற்றொன்று காய்கள் சப்பையாக இருக்கும். உள்ளே விதைகள் அதிகமில்லாமல், வெள்ளை நிறமான புறத்தோலுடன் காணப்படும். இது சாதாரண பூவரசன். இது எங்கும் மலிந்து இருக்கும். ஆனால் கொட்டைப் பூவரசன் அரிதாக எங்கோ ஒன்று இருக்கும். மருத்துவ துறையில் சித்தர்கள் கொட்டைப் பூவரசைத்தான் சிபாரிசு செய்கின்றனர்.

இதன் வேர் உடலை உரம்பெறச் செய்து, வலுவைத் தரும் சிறப்புடையது. இதன் மரப்பட்டை, காயின் விதை, பூ மொட்டு முற்றிப் பழுத்து உதிர்ந்த இலை யாவும் நுண்கிருமி, புழுக்கள் ஆகியவைகளை அழிப்பதில் சக்தி வாய்ந்தது குறிப்பாக மனித உடலில் உண்டாகும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத புழு, பூச்சி, நுண்கிருமிகளை அடியோடு அழிக்கும் ஆற்றல் உடையது. மேக ரோகங்களை எல்லாம் தடம் தெரியாமல் ஒழித்துவிடும். மனித உள் உறுப்புக்களில் அரச உறுப்புக்களாகிய நுரையீரல், கல்லீரல் மண்ணீரல், இருதயம், சிறுநீரகம் ஆகியவைகளில் நன்கு வேலை செய்து ஆறாத ரணங்களையும் ஆற்றக்கூடியது. ஆயுளை விர்த்தி செய்யும்; உடலுக்கு மேனி தரும்.

மேக ரோகம்

மேக ரோகம் என்றால் என்ன என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். இந்த ரோகம் படு நரகக்குழி என்றே கூறிவிடலாம். மனித இனத்துக்கே உரிய பயங்கரமான வியாதி. இந்த மேகரோகம் மற்ற ஜீவராசிகளை அநேகமாக பிடிப்பதில்லை. காரணம் என்னவெனில் இறைவன் பகுத்தறிவற்ற பிராணிகளுக்குப் பேசும் சக்தியைக் கொடுக்கவில்லை யாயினும், இயற்கைப் பண்புகள் மாறாமல் நடந்துக் கொள்ளும் சக்தியை அளித்திருக்கிறான். அதனால் தான் மேகரோகம் இவைகளைப் பிடிப்பதில்லை. உதாரணமாக நாட்டு விலங்கினமாகிய ஆடு, மாடு போன்ற பிராணிகளில் முறை, தலைவன், தலைவி உறவு என்ற பேதமில்லை. ஆயினும் உடலுறவு கொள்ளும் விஷயத்தில் மிக மிக எச்சரிக்கையாக இருக்கின்றன.

அதாவது சூல்கொண்ட பிராணியிடத்தில் புணர்ச்சி விரும்புவது இல்லை. ஒரு நாய் பின்னால் பல நாய் சுற்றி அலைந்தாலும் சூல் கொண்ட பின் எந்த நாயும் அதனிடம் நெருங்குவதில்லை. இந்த நாயினும் கேடாக சில மனிதர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் படுமோசம்! அதோடு தாய், தமக்கை, மனைவி என்ற உறவு கொண்டாடும் மனித இனம் விலங்கினத்தை விட மிக மிக மட்டமாகவும், அலட்சியமாகவும் நினைத்து அதே சமயத்தில் அவர்கள் செய்ய விரும்பாத ஒன்றை மனமறிந்து செய்கிறார்கள். இப்படிச் செய்த பல கொடூர, காம இச்சையின் பாபவினைகளே மேகரோகம். சுத்தமல்லாத, ஒழுங்கற்ற, விதிமுறையற்ற உடல் உறவுகளால் மேக ரோகங்கள் விளைகின்றன. நிர்மலமான நீலநிற வானுக்கு கருமேகம் நின்று எப்படி களங்கமாக்குகிறதோ அப்படித்தான் மானிட உடம்பின் கண் தகாத நடத்தையால், மேகம் என்ற இந்த ரோகம் விளைகிறது. வானத்திலுள்ள மேகம் நீரைக் கொண்டது போல, இந்த மேக ரோகமும் நீரைத்தான் காரண பூதமாக்கி, உடம்பிலுள்ள நீரை எல்லாம் சாக்கடை நீராக்கி உடலே நாற்ற மடிக்கச் செய்து விடுகிறது.

இப்படி விளைந்த மேக ரோகங்கள் யாவற்றுக்கும் மூலிகையில் அரசன் பூவரசன்! என்று மக்களுக்குச் சொல்லாமல் சொல்லி வைத்தார்கள் நம் நாட்டு சித்தர்கள்.

"நாவுக்கரசர் வாக்கமுதம்
நாளும் சேர்க்கும் இறைவனருள்
பாவுக்கரசன் பாரதியின்
பாடல் கூட்டும் நாட்டுணர்வு!
பூவரசான மூலிகையோ
போக்கும் போகாப் பிணிகளையே"

மருத்துவ முறைகளில் சில

உடம்பின்மேல் காணும் சர்ம ரோகங்களை எல்லாம் ஒழித்துக் கட்டும் பூவரசன் இலை! பழுப்பான இலைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி தீயில் கரியாக்கி இதன் சாம்பலை சேகரித்து சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து சொறி, சிரங்கு, கரப்பான், மேகத் தழும்புகள், ஊரல், அரிப்பு இவைகளின் மேல் தடவிவர, அவை உடனே சாந்தமாகும். இதைப் போலவே பட்டைகளையும் செய்து பயன் படுத்தலாம்.

(2) இதன் பசுமையான இலைகளை அரைத்து சட்டியிலிட்டு வதக்கி, வீக்கமடைந்த இடங்களில் வைத்துக் கட்டிவர அவை யாவும் கரைந்து விடும். வீக்கங்களைக் கரைப்பதில் உத்தாமணி, எருக்கன், கருஞ்செம்பை, ஆதிநாராயணன் போன்றவைகளுக்கு நிகரானது பூவரசனின் பசுமையான இலை.

(3) இதன் காய்களை உடைத்தால் மஞ்சள் திரவம் கசியும். இது உடம்பின் மேல் வளையம் வளையமாக பரவிவரும் (Ring worm) என்ற படர் தாமரை, எச்சில் படுவதால் கிளம்பும் வட்டப் புள்ளி சொறிகள், நீர் ஒழுகும் கரப்பான் ஆகியவைகளுக்கு இது நல்ல பயன் தரும். இதன் காய்களை உடைத்து அப்போதைக்கப்போதே புண்களில் தேய்த்து வருவது நமது கிராமிய பழக்கங்களில் ஒன்று. சிறுவிரல்களின் மூட்டு வீக்கத்திற்கும் இந்த மஞ்சள்நிற திரவத்தை தடவி வரலாம். இது சர்மத்தை மிருதுவாக்கி அழகு செய்வதில் குப்பைமேனிக்கு நிகரான பண்புடையது.

(4) பராசக்தி என்ற வேம்புக்கு அடுத்த படியாக 100 வருட மரங்களில், காயகல்பம் சிகிச்சைக்குப் பயன்படக் கூடியது இந்தப் பூவரசன். பூவரசனைப் பற்றி நாம் நினைக்கும்போது முழுக்க முழுக்க சர்ம ரோகங்களைத்தான் சிறப்பாகக் கொள்ளவேண்டும். அங்க மெல்லாம் அழுகும் தொழு நோயையும் போக்கிவிடும்.

"நூருண்டு சென்றதொரு நுண்பூ வரசம் வேர்
நூருண்டு குட்டந் தொலைக்கும் — காண்
வீறிப் பழுத்த இலை, விதை, பூ, பட்டை இவை
கண்டால் புழுத்த புண் விரேசனமும் போம்"

— கும்பமுனி

பூவரசனைப் பார்த்தாலே நோய்விலகும் என்று-என்றும் உள தென் தமிழை இசைத்த முனிவர் பாடியுள்ளார்.. தமிழைத்தந்த வன் வாக்கில் தவறு இருக்காதல்லவா ?

பரம்பரைச் சொத்து

சில தனவந்தர்கள் தன் சந்ததிக்கு சொத்து சேர்த்து வைக்கின்றனர். ஏழை எளியவர் வயிற்றிலடித்து உழைப்போரின் தகுதிக்குத் தக்கபடி ஊதியம் தராமல் பிளாக் மார்கெட், வஞ்சகம் மோசடி போன்றவைகளால் ஒன்றுக்கு நூறு லாபமாகச் சேர்த்து தன் சந்ததிக்கு நிறைய சொத்துக்களைச் சேர்த்து வைப்பார்கள்.

இந்த பணம் நல்ல வழியில் செலவாகாது. ஆகாத காலத்தில் பிள்ளை பிறந்தால் சேர்த்த சொத்து அரை நொடியில் பாழ்பட்டுப் போகும். "தான் தேடாத சொத்துக்கு மாற்றம் இல்லை உரையும் இல்லை" என்றபடி வேசியர் இல்லத்திலும் குடி - சூதாட்டம் போன்றவைகளும் மேற்படி பணத்தை சூறையாடும். இறுதியில் பணம் என்ற சொத்து போய் பிள்ளையாண்டானுக்கு போகத்திற்கு பின் 'மேக ரோகம்' என்ற பரம்பரை சொத்து வந்து சேரும். இந்த "புதிய ஆஸ்தி" இவனோடு மட்டும் போகாமல் இவனது பரம் பரைக்கும் தொடர்ந்து வரும். 'இசும்பு பாத்தியதை' ஆகி விடுகிறது. இம்மாதிரியான பரம்பரை ரோகத்தை அடியோடு ஒழித்துக்கட்டும் தலைமைத் தகுதி பெரும் சிறப்பு அருங்குணம் இந்தப் பூவரசன் ஒன்றுக்குத்தான் உண்டு என்பதை நம்நாட்டு சித்தர்கள் பாட்டு முத்திரையில் அன்றே எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறார்கள்.

"குட்டம் கடிசூலை, கொள்ளும் விடபாகம்
துட்டம கோதரமும் சோபையோடு கிட்டிமெய்யில்
தாவி கரப்பான் கிரந்தி தன்மேகம் போக்கிடும்
பூவரசன் காய் பட்டைப் பூ !"

நம் நாட்டில் பரம்பரை வழியாக வந்த நாட்டு வைத்தியர் கள் இதை மேக ரோகங்களுக்கு எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சிக் கொடுத்து கடுமையான பத்தியங்களை வைத்துப் பூரண குணம் செய்து வந்தனர். இந்த எண்ணெய் முறையையும் தன் பரம்பரை சொத்தாகவே மதித்து பிற வைத்தியர்களுக்கு சொல்வதில்லை. இவர்கள் விளம்பரம் செய்து விற்பனை செய்வதும் கிடையாது. தன்னை நாடி வந்த நோயாளிகளுக்கு முதலில் பணம் வாங்கிக் கொண்டு பின்பு மருந்தும் பத்திய முறைகளையும் சொல்லிக்கொடுப் பார்கள். அது மட்டுமா ? நோயாளிகளுக்கு நல்ல புத்திமதிகளைக் கூறி மீண்டும் தவறு செய்தால் உனக்கு விமோசனம் கிடையாது என்றும் எச்சரிக்கை செய்தனுப்புவர்.

இம்மாதிரி பரம்பரை வைத்தியர்கள் இன்னும் நம் நாட்டில் ஒவ்வொரு கிராமங்களிலும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். ஏன் ? எங்கள் பரம்பரையே கூட இம்மாதிரி எண்ணெய் தயார் செய்து வரும் பரம்பரை தான். "தாத வாத்தியார் வைத்தியப் பரம்பரை" என்ற எங்க பரம்பரையில் செய்து வரும் பூவரசன் எண்ணெய், எனது பாட்டன் காலத்திலே நற்பெயரும் சிறப்பும் பெற்றது.

இவர் நிறைய கெட்டிப் பூவரசன் கொட்டையை கொண்டுவந்து இடித்து அத்துடன் சீமைஅகத்தி, சிறுசெருப்படை, சிலந்திநாயகம் வெள்ளை கலியாண முறுக்கு, கருடன் கிழங்கு, சீந்தில் கொடி, நீலிவேர், வெள்ளருகு, சங்கன் இலை, விஷ்ணு கிரந்தி, கொடுவேலி காட்டுச் சீரகம், பரங்கிச் சக்கை, திரிபலை போன்ற அரிய பொருள்களைக் கொண்டு எண்ணெய் காய்ச்சுவார். வெகு விருப்போடும் தூய்மையான மனத்துடனும் ஒருவொரு மூலிகையை எடுக்கும்போது தெய்வ உபாசனை செய்து எண்ணெயைக் காய்ச்சும் பாத்திரத்தை மும்முறை வலம் வந்து வணங்கி தூப தீபம் காட்டி காய்ச்சுவது வழக்கம். இம்மாதிரி பல வைத்திய பரம்பரையினர் செய்வது வழக்கம். பூவரசன் கொட்டை பட்டை இவை இரண்டுக்குமே பரம்பரை பரம்பரையாகவே மேக நோய்களை, இனிப்பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தொடராவண்ணம் தடுத்து விடும் என்பதை ஐயந்திரிபறக் கூறலாம். இந்த எண்ணெய் முறையை வாசகர்கள் படித்து அதன்படி செய்துக் கொள்வது கடினம். எனவே, அவர்களின் ஊர்களில் உள்ள நாட்டு வைத்தியர்களை நாடி அவர்கள் மூலமாகச் செய்து உபயோகித்துப் பயன் பெறலாம்.

காணாக்கடி விடம் நீங்க

மரப்பட்டையை 200 கிராம் அளவு இடித்து நாலு குவளை நீர் விட்டு மண் கலயத்தில் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி அதனை தினம் இருவேளை குடிக்க உடம்பில் இன்ன விடக்கடி என்று கூற முடியாத விடக்கடியெல்லாம் மறைந்து விடும். மகோதரம், பாண்டு, சோகை, வயிறு வீக்கம் போன்ற கொடிய நோய்களும் கடிதில் நீங்கும்.

குழந்தை வேண்டாமா?

நமது நாட்டில் பட்டினி இருந்தாலும் குழந்தை குட்டிகளுக்குக் குறைவேயில்லை. இந்த பிரச்னையை ஒழித்துக் கட்ட என்னென்னவோ பாடு படுகிறது அரசாங்கம். கமிஷன், தரகு, பரிசு என்றெல்லாம் ஆசை காட்டியும் அறுவை (ஆபரேஷன்) செய்துக்கொள்ள யார் சம்மதிப்பார்கள்? இனி குழந்தை வேண்டாம் என்று ஆபரேஷன் செய்துக்கொண்டவர்களுக்கும் குழந்தை பிறந்து விட்டு இருக்கிறது. இதனால் வந்த விபரீத தொல்லைகளை அனுபவித்தவர்கள் துணிந்து ஆபரேஷன் செய்துக் கொள்கிறவர்களைப் பயப்படுத்தி விடுகிறார்கள். அரச மரம், வேம்பு, ஆகிய

மரங்களைச் சுற்றி வந்தால் குழந்தை பிறக்கும் என்று சொன்ன சித்தர்கள் "குழந்தை வேண்டாம்" என்று நினைப்பவர்களுக்கு இந்தப் பூவரசனில் ஒரு முறையும் எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். இந்த முறை அந்தக் காலத்தில் அவசியமற்றதாகி விட்டது. ஏனெனில் அந்தக் காலத்து ஆட்சியில், மக்கட்செல்வம் வேண்டும் என்றுதான் சொன்னார்களே ஒழிய குழந்தை வேண்டாம் என்று எந்த அரசனும் உத்திரவிட வில்லையே! தற்காலம் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைச் செய்யவே ஒரு சட்டம் வந்துள்ளபடியால் இந்த முறையை தாராளமாகச் செய்துக் கொள்ளலாம். அனுகூலத்தோடு அபாயமற்ற முறையும் கூட.

பூவரசன்பட்டை 100 கிராம், சீமை காசிக்கட்டி 100 கிராம் இந்துப்பு 100 கிராம் இவைகளை நன்றாய் உலர்த்தி தனித்தனியே இடித்து சன்னமான தூளை ஒன்றாக கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இதை பெண்கள் மட்டும் மாத ருது ஆன முதல் நாள் முதல் ஏழாம் நாள் வரையில் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரைக்கால் ரூபாய் எடை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்தல் வேண்டும். இந்த ஏழு நாளும் பால், மோர், மிளகு ரசம், பருப்புத் துவையல் இவைகளையே சாப்பாட்டுடன் சேர்க்கவேண்டும். அடுத்த நாள் நல்லெண்ணெயில் தலைமுழுகி விட்டால் போதும். இம்முறையை ஆண்கள் செய்யத்தேவையில்லை. இப்படி சாப்பிட்ட பெண்களின் கருப்பை சுமார் ஆறு மாதம் அல்லது ஓர் ஆண்டு காலம் தாய்மை பேறு அடையும் பக்குவம் பெறாமல் சுருங்கி விடுகிறது. கணவன் மனைவி உடல் உறவுகளும் வைத்துக்கொள்ளலாம். இம் மூலிகை முறை உடலையும், உள்ளத்தையும் பாதிப்பதில்லை. இதர கேடுகளும் உண்டாக்காமல், குழந்தைப் பேற்றை தடுத்து விடுகிறது. ஆனால் மீண்டும் ஒரு வருடம் கழித்து கருவடையும் நிலை எய்தும் போது முன் போலவே ஏழு நாட்களுக்குச் செய்துக்கொள்ள வேண்டியது தான். குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை ஆதரிப்போர் இம் முறைக்கு ஆதரவு தரலாமே!

"காதலுக்கு வழி வைத்துக்
கருப்பாதை சாத்தக்
கதவொன்று கண்டறிவோம்"
இதிலென்ன குற்றம்?

பூவரசன் பூவை கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட வெய்யில் வெப்பத்தால் வந்த உடம்பு நமைச்சல்களால் வரும் அரிப்பு, தினவு, தேகச்சூடு, அற்ப சிறு நச்சுக்கடிகள் ஆகியவைகள் ஒளி முன் இருள் போலவும் சூரியன் முன் பனி போலவும் விலகியோடும்.

நூறு ஆண்டு பூவரசன் வேர்ப்பட்டையை தனியே எடுத்து சுத்திசெய்து பாலில் அவித்து உலர்த்தி அதனுடன் பரங்கிபட்டையைச் சமனுக்கு சேர்த்து 3 சிட்டிகை அளவு பசு வெண்ணெயுடன் தினமும் இரண்டு வேளை தவறாமல் உண்டு, உப்பில்லாத பத்தியமிருக்க நாள்பட்ட குட்டரோகம், குறைநோய் நிவர்த்தியாகி ரணம் புண், புரைகள் யாவும் குணமாகும். பரம்பரைச் சொத்தாக வரும் மேக ரோகங்களைத் தீர்க்கும் பூலோக அரசனாகிய பூவரசனைப் போற்றிப் புகழ்வது மனிதப் பிறவியின் தலையாய கடமையல்லவா? மரம் நடும் விழாவில் கலந்துக் கொள்ளும் போதெல்லாம் இது போன்ற பயன்படும் மரங்களை நடுவது சாலச் சிறப்பாகும்.

"பெற்றோர் தந்த ரோகங்கள் பிழையால்
பெற்ற பாழ் நோய்கள்
பற்றிய தொழுநோய் புண் புரைகள்
படர்தா மரைகள் கரப்பான்கள்
முற்றும் பற்று தோடிவிடும்
பூவர சென்னும் மூலிகையால்
சற்றே பிள்ளை பேற்றுக்கும்
தாழ்ப்பாளாகும் பூவரசே!"

பொடுதலை

கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது இந்த பொடுதலை. வழக்குச் சொல்லாக கிராமங்களில் பொடுதலங்கீரை என்று அழைப்பார்கள். இந்த கீரையில் ஆண் இனமும் பெண் இனமும் உண்டு என்று சொல்லிக் கொள்பவரும் உண்டு. பிரண்டையில் ஆண், பெண் உள்ளது போல் இலையில் சிறியதாக இருப்பதை பெண் என்றும் சற்று பெரியதாக இருப்பின் ஆண் என்றும் சொல்லி மேற்கோளும் காட்டுவார்கள். கிராமங்களில் உள்ள மக்கள் இதனை நோயுற்ற போது உற்ற நண்பனாகக் கருதுவார்கள். "எங்களுக்கு ஊசி போட்டுக்க காசு ஏது சாமி! இது தாங்க கொயிந்திங்களுக்கு வர்ர நோயிலே இருந்து, பெர்ரீவங்களுக்கு வர்ர நோயிக்கு எல்லாம் ஒதுவுது" என்று சொல்லும்போது, ஒரு பெரிய எம்.பி பி.எஸ். பட்டம் பெற்றவராக இருந்தாலும் கூட அவனுக்கு, கமிஷன் கொடுத்து இன்னும் கொஞ்சம் விவரம் கேட்டு தெரிந்துக் கொள்ளலாமா? என்றவேட்கை அதிகமாகுமென்பதில் ஐயமில்லை.

பொடுதலை கீரை இனமாக இருந்தாலும் கூட அடிக்கடி சமையலுணவில் சேர்ப்பதாகத் தெரியவில்லை. அநேகமாக இந்த கீரை ஈரப்பசை நிறைந்த கழனிக்கால் பயிர் பச்சை வரப்புகள் இருமருங்கிலும், வாய்க்கால் ஓரங்களிலும், பச்சைப் பசும்புற்களினிடையேயும் கீழாநெல்லி, அம்மாம்பச்சரிசி, கரிசாலை முதலியவைகள் போலவே வளரும். செருப்படை போல கொடியாகப் படர்ந்து வளரும். இதன் இலைகள் ஏறக்குறைய செருப்படை இலை போல இருந்தாலும் நல்ல பச்சை நிறமாகவும், ஓரங்களில் அரிவாள் பல்வெட்டு போலும் காணும். இலையும் சற்று நீண்ட வடிவம். இதன் பூக்கள் மிகச் சிறியதாகி ஐந்து சிறிய வெள்ளை இதழ்களைக் கொண்டு பூத்து, பிறகு அந்த இதழ் அடியிலிருந்து காய்த்து ½ முதல் 1 அங்குலம் நீளம் வரை காய் வளரும். பொடுதலையின் காய் ஏறக்குறைய நாட்டு மருந்து கடைகளில் விற்கும்

திப்பிலி என்ற வடிவமாக அமைந்து இருக்கும். பொடுதலைக் கீரையை கேரளம் போன்ற இடங்களில் காட்டுத் திப்பிலி என்று சொன்னால் தான் விளங்கும். இதன் செழுமையான வளர்ச்சி கார்காலம் ஆகும்.

மருத்துவ குணம்

பொடுதலைக்கு விசேஷ குணம் உள்ளுறுப்புகளின் இரணங்களையும் அழற்சியையும் போக்குவதில் பிரண்டைக்கு சமமானது. வயிற்றிலுள்ள நுண்கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது. அடுத்து கபம், மார்பு சளி இவைகளை அகற்றி உடலுக்கு பலத்தை தருவதில் தூதுவளைக்குச் சமம். கோழையறுப்பதில் தூதுவளை இல்லாத இடங்களில் பொடுதலை உற்ற நண்பன். வாத வீக்கம் வெளியில் காணும்போதும், கப வாதங்களால் உள்ளுறுப்புகள் நீர்கொண்ட போதும் வீக்கத்தை கரைத்து சிறுநீரை பெருக்கித் தள்ளுவதில் கீழாநெல்லி, உத்தாமணி, கரிசலாங்கண்ணி போல் வேலை செய்யும். எனவே இதை கிராம மக்கள் சிறப்பாக கொண்டாடுவதில் வியப்பொன்றும் இல்லை.

உண்மையில் கிராம மக்களுக்கு கொஞ்சம் காசு இருந்து சற்று நாகரீகப் போக்கில் பற்றும் இருந்துவிட்டால்? இந்தப் பொடுதலையை நம்பி வாழ்க்கை நடத்தாமல் நவீன ஊசியை நாடி நகரத்துக்குத்தான் வந்திருப்பார்கள். நகரத்தில் ஊசிப் போட்டு தன் வருவாயைப் பெருக்கிக்கொண்டே காரிலேயே சவாரிசெய்யும் டாக்டர்கள் ; கிராம மக்களிடம் சென்று பணியாற்றுகிறேன் என்று வாயால் சொல்லிக் கொள்ளலாமே தவிர இந்தப் பொடுதலையை பூண்டோடு ஒழிக்கப்பட்டால் ஒழிய கிராம மக்களை ஏய்க்க முடியாது.

நமக்கு நல்ல உதவிகளை சமயத்தில் செய்தவர்களை நாம் மனதார, வாயார வாழ்த்துகிறோம் அல்லவா? இது போன்றே பொடுதலை வைத்தியனைப் போல பணிபுரிகிறபடியால் அகத்திய முனிவராகிய கும்பமுனியும் இதனை வாழ்த்து என்றே கூறுகிறார்.

உபயோக முறை

பொடுதலைக் கீரையை கைப்பிடியளவு எடுத்து அத்துடன் ஐந்து மிளகு ஒரு பூண்டு சிறிதளவு சீரகம் ஆகியவை சேர்த்து மைபோலரைத்துக்கொண்டு ஒரு வாயகன்ற இரும்புக் கரண்டியை

அடுப்பில் காயவைத்து அதில் சிற்றுமணக்கு எண்ணெயை ஊற்றி நன்றாக காய்ந்ததும் அரைத்துவைத்த இலையை சிறியபில்லைகளாக தட்டிப்போட "சொட சொட" என்று சப்தத்துடன் ரசம் சுண்டும். அதன் பிறகு ஆறிய பின்பு எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு பிறந்த குழந்தை முதல் 12 வயது வரை அரை முதல் ஒண்ணரை பாலாடை வரை காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவிடுவது கிராம வழக்கம். இதனால் வயிற்றுப் பொருமல், மாந்தம், கணமாந்தை, கப ஜுரம், பித்த வாந்தி, வயிற்றுக்கோளாறுகள், சீதபேதி, சாதாரணமான பேதிகள், மலச்சிக்கல், சளி, இருமல் எல்லாம் உடலை விட்டு கூண்டோடு கழியும். உள்ளே இருக்கும் சாக்கடையை சுத்தமாக குத்திக் குடைந்து நீர் விட்டுக் கழுவியது போலாகும் இந்த சிகிச்சை! பிறகு குழந்தைகளுக்கு இழுப்பாவது? இளம்பிள்ளை வாதமாவது?

ஆங்கிலப் பெயர்களான "போலியோ மைலடிஸ்! கன்வல்ஷன்! நிமோனியா!" என்றெல்லாம் பெயர் வைத்து, அதற்கு இல்லாத பொல்லாத மாத்திரை, ஊசி மருந்து, டானிக்குகள் எல்லாம் நகரத்து மக்களிடம் தான் செல்லுபடியாகும்! இது அசுத்தமடைந்த சாக்கடையை வெளியேற்றாமலும், சுத்தம் செய்யாமலும், ஒரு பெரிய மூடிபோட்டு மேலே நாற்றம் அடிக்காமல் தடுப்பதுபோல. இன்றைக்கு இல்லாவிட்டாலும் இந்த மூடிய சாக்கடையில் புழுக்களும் பூச்சியும் பெருத்து பிறகு ஊரே மூக்கை பிடித்துக்கொள்ளும் அளவுக்கு வந்தால் ஆச்சர்யப் படுவதற்கு இல்லை!

வீக்கங்களுக்கு

பொடுதலை உள்ளுக்கு போனால் எவ்வளவு வேலை செய்கிறதோ அதுபோல வீக்கங்கள் கட்டி, கை இடுக்கு, துடை இடுக்குகளில் வரும் நெறிகட்டிகள், கொப்புளம், சீழ்கண்ட புண் ஆகியவைகளுக்கும் துரிதகுணம் கொடுத்து வீக்கத்தையும் கரைத்துவிடுகிறது.

சீதபேதி

சீதபேதி கண்டவர்களுக்கும் வயிற்றில் ரணம் உடையவர்களுக்கும் பொடுதலையை நெய்விட்டு வதக்கி மிளகு, சீரகம், உப்பு ஆகியவைகளைப் போட்டு பொரியல் போல செய்து கொடுக்க இரண்டொரு நாளில் குணமாகிவிடும். குன்ம ரோகங்களில் இதையே பல நாட்களுக்கு தினம் 1 வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்ததில் ரணகுன்மம் குணமானதாக கிராமமக்கள் கூறுகின்றனர்.

மேக ரோகம்

செருப்படையால் மேகரோகம் நீங்குவது போல, பொடுதலை கீரையுடன் சீரகம் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு உருட்டி எருமை தயிர் அல்லது வெண்ணையுடன் கலந்து சாப்பிட வெட்டை சூடு, கொருக்கு, வெள்ளை, ஒழுக்கு ஆகியவைகளை போக்கிவிடும்.

மூலரோகம்

உள்மூலம், ரத்தமூலம், பௌத்திரம் ஆகிய நோயுடையவர்கள் இதை உளுந்து பருப்புடன் நெய் போட்டு துவையல் செய்து பகல் உணவில் ஒரு முறை சாப்பிட்டு, இலையை மட்டும் இரவில் விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி ஆசன வாயில் வைத்துக் கட்டிவர சூட்டை தணித்து மூலரோகத்தைப் போக்கும்.

காசம்

மார்புசளி, சுவாச காச நோய்களுக்கும் இந்த பொடுதலை கீரையை இஞ்சி, புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை ஆகியவை சேர்த்து துவையல் செய்து சூடான சாதத்துடன் நெய்விட்டு பிசைந்து முதல் இரண்டு பிடி சாப்பிட்டுவர அவை நீங்கிப்போய் விட்டு இருக்கிறது.

பொடுதலங்காய் சட்னி

திப்பிலி போன்ற இதன் காய்களைச் சேகரித்து எடுத்து மற்றைய துவையல்களுக்கு சேர்ப்பதுபோல இஞ்சி, புதினா, கருவேபிலை உளுத்தம்பருப்பு எல்லாம் சேர்த்தரைத்து சாப்பாட்டில் துவையலாக சேர்ப்பதும் நாட்டு வழக்கம். இந்த துவையல் எள்ளுத்துவையல் போல் அவ்வளவு ருசியும் உடலுக்கு நல்ல பலத்தையும் பசியையும் உண்டாக்கும்.

கோழிகளுக்கு வரும் நோய்

மனிதர்களுக்கு வரும் நோய்களுக்கு மட்டுமின்றி கோழிகளுக்கு வரும் கொள்ளை நோய்களில் இதன் இலையும் பூண்டும் இடித்து சாறுபிழிந்து உள்ளுக்கு புகட்டுவார்கள். கோழிக் கொள்ளை நோயிலும் பொடுதலை சிறப்பிடம் பெற்றுள்ளது.

தலை சிரங்குகள்

பித்தரோகம் தலைக்கு ஏறி கபாலம் கொதித்து உஷ்ணமடைந்து சொறிசிரங்கு போன்ற நோய்கள் வந்து துன்பப்படு

வோர்க்கெல்லாம் இந்த பொடுதலை மிகச் சிறந்தது. மேலும், தலை மண்டை (கபால உஷ்ணம்) சூடு தாட்பட்டு போய் தலை சுண்டு வளர்தல் அடை அடையாக பக்கு உதிர்தல் போன்ற நோய்களை போக்கவல்லது.

முறை விபரம்

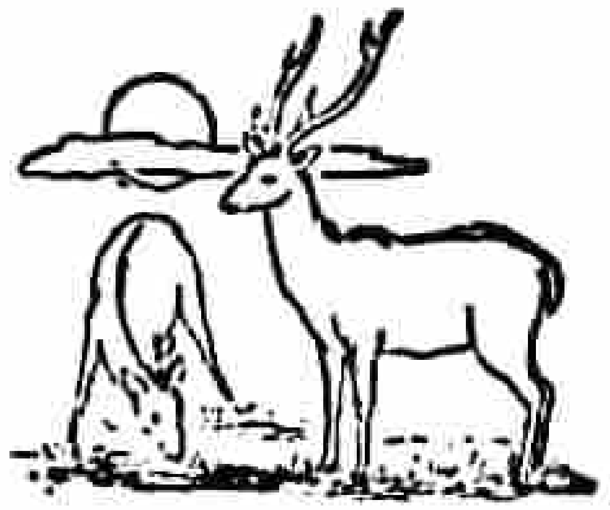
பொடுதலை வேருடன் எடுத்து (பூ, காய் உள்பட) அலசி, நீரை நன்றாக உதறி விட்டு கல் உரலில் மர உலக்கையால் இடித்து சாறு பிழிந்துகொள்ளவும். எவ்வளவு சாறு வருகிறதோ அவ்வளவு சுத்தமான எள் எண்ணெயுடன் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக கொதிவராமல் காய்ச்சவேண்டும். அப்படி காய்ச்ச வெகு நேரம் பிடிக்கும். சாறு எல்லாம் சுண்டக்காய்ச்சி வாரம் இருமுறை தலையில் தேய்த்து தலைமுழுகிவர தலையைப் பற்றிய சர்மரோகம் யாவும் ஒழியும். தலைப்பொடுகு கண்டவர்கள் உபயோகித்து நற் பயன் கண்டு வாழ்த்தியதால் இதற்கு பொடுதலை என்ற பெயர் வந்ததாக சிலர் கூறுவர்.

" பொடுதலையின் பேருரைத்தால் போராமம் போகும்
அடுதலைச் செய் காசமும் அடங்கும் — கடுகிவரு
பேதியோடு சூலை நோய் பேசரிய வெண்மேகம்
வாதமும் போ மெய்யுரக்கும் வாழ்த்து. "

— அகத்தியர்

என்று அகத்தியரே நாவால் வாழ்த்துகிறார் என்றால் பொடு தலையின் சிறப்பைப்பற்றி கேட்க வேண்டுமா ?

பொடுகு, தலையையுடைய அன்பர்களே ! பொடுதலையை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



உ

கோவைக் கொடி

இரு குரங்கின் கை என்ற முசுமுசுக்கை கொடியை வாசித்த அன்பர்கள் இந்த கோவைக் கொடியைப் பற்றியும் தெரிந்துக் கொள்வது அவசியமே ! கோவைக் கொடி எங்கும் ஏராளமாக வளர்ந்து கண்களுக்கு இனிய காட்சி தரும். உடல் நலனுக்கு ஏற்ற பல நற்குணங்களையுடையது. இந்த கோவைக் கொடி முசுமுசுக்கை கொடியைப் போலவே இலைகள் இருக்கும். ஆனால் இதன் கொடி காம்பு இலைகளில் ரோமங்கள் போன்று ஒன்றுமில்லாமல் வழவழப்பாக இருக்கும். காய்கள் முசுமுசுக்கை காய்போலவே அதைவிட பத்து மடங்கு பெரியதாக பச்சை நிறமாக இருக்கும்.

ஒரு அங்குல கனமும் ஒன்னரை முதல் இரண்டு அங்குல நீளமும் ஆகி உருளை வடிவமாக இருக்கும். பழுத்தால் செக்கச் சிவப்பு நிறமாகி பார்ப்போரைக் கவர்ந்து விடும். பறவை இனங்களுக்கு ஆகாரமாகவும் இந்தப் பழம் பயன்படுகிறது. பள்ளியில் படிக்கும் கிராமத்திலுள்ள சிறுவர்களுக்கு கோவைக் கொடி நன்றாகத் தெரியும். ஏனெனில் அவர்கள் கரும்பலகையை சுத்தம் செய்ய இந்த கோவை இலையை பறித்துத்தான் தேய்ப்பார்கள். இதனால் பலப்பம் நன்றாய் அச்சுக் கொட்டுமாம் ! கோவைப் பழத்தைப் பார்த்து விட்டால் பிள்ளைகள் விடமாட்டார்கள். கோவைப் பழம் சாப்பிட இனிக்கும்.

இந்தக் கோவைக் கொடியை மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம் ஒன்று முசுமுசுக்கை இலை போல ஐந்து முனைகளையுடைய இலை, இதற்கு ஐவிரல் கோவை என்றும், மூன்று முனைகள் உடையது மூவிரல் கோவை என்றும், இதில் இலை காய் ஆகியவைகளில் வெள்ளை நிற கோடுகள் காணும் வகை ஒன்று, இதற்கு நாமக் கோவை என்றும் பெயர். பொதுவாக இவைகளுக்கு குணம் ஒன்றே ஆனாலும் நாமக்கோவைக்கு விசேஷ பலன் உண்டு. மூவிரல் கோவை கைப்பு ருசியுடையது. மற்ற கோவையில் சில இனிப்பும் கைப்பும் கலந்து காணும். கோவை கிழங்கும் உள்ளது.

பொதுக் குணம்

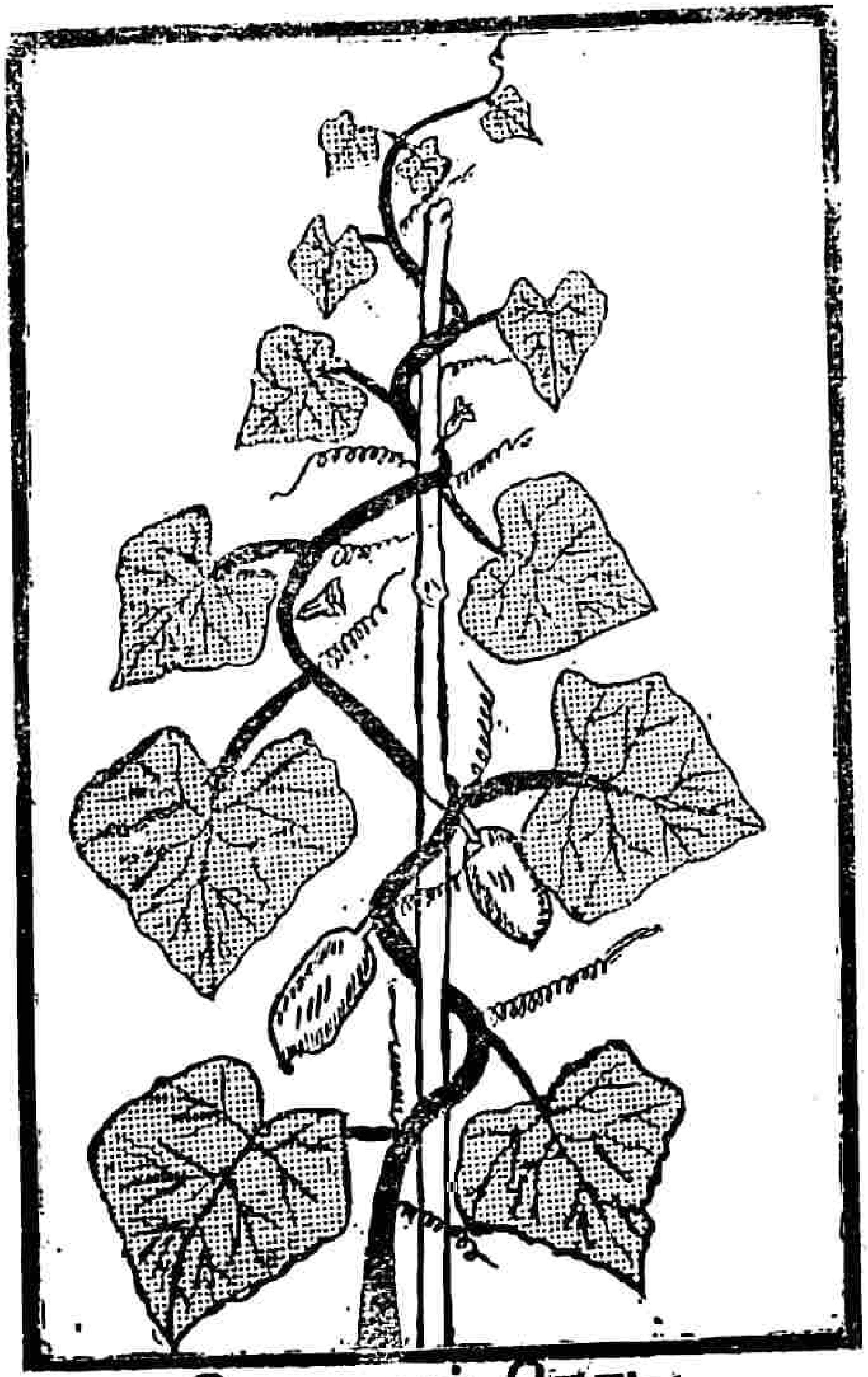
கோவையின் குணவிசேடம் அநேகருக்குத் தெரியாது! அற்பமென்று நினைத்து விட்ட கோவை இலையால் சிறுவர்கள் தன் பலகையில் உள்ள எண்ணைப் பசைகளையும், அழுக்குகளையும் போக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள் என்றால் வேறு என்னத்தைச் சொல்ல. பித்த, சிலேத்தும, வாத, கப தோஷங்கள் ஆகிய தொந்த நோய்களும் நீக்கக்கூடியதாகும். கோழையை அகற்றி நிமோனியா, டைபாய்டு போன்ற ஜுர வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகளாகிய தூதுவளை, ஆடாதொடை, முசுமுசுக்கை போன்ற மூலிகைகளைப் போல வேலை செய்யக்கூடியது. அது மட்டுமா? மேக ரோக சம்பந்தப்பட்ட நீரிழிவுகள், சர்ம ரோகங்கள் ஆகியவைகளுக்கு ஆவாரை, நீர் ஆரை, நித்தியக் கல்யாணி போன்று வேலை செய்யக்கூடியது. ஆக இருதரப்பிலும் கோவை நன்கு வேலை செய்வதால் நாட்டு வைத்தியர்கள் இதை வெகுவாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது வழக்கம்.

இலையின் உபயோகம்

கோவை இலையை குறுக அரிந்து ஒரு கைப்பிடி அளவு ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி தினம் இரண்டு வேளை குடிக்க உடல் சூடு தணியும். கண் எரிச்சல், இருமல், நீரடைப்பு, சொறி சிரங்கு, புண், ரணம் ஆகியவைகளைப் போக்கும். இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து நன்றாக உலர்த்தி மர உலக்கையால் இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு மேல் குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு இரண்டு சிட்டிகை வெந்நீரிலும் குடித்து வரலாம்.

கோவை இலைச் சாற்றை அரை அவுன்ஸ் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர, ரசபாஷாண மருந்துகளால் உண்டான வேக்காடு வாய்ப்பிடிப்பு போன்ற தீக்குணங்கள் யாவும் முறிந்துவிடும்.

இலைச்சாற்றுடன் சம அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு எடுத்து வைத்துக்கொண்டு சொறி சிரங்கு படை, கரப்பான் வியாதிகளுக்கு மேல் தடவ ஆறும். இந்த எண்ணெயை வாரம் ஒரு முறை உடம்பில் பூசி தலை முழுகிவர உடலில் தேங்கிய நீரை வியர்வையாகப் பெருக்கி உட்சூட்டை தணிக்கும்.



கோவைக் கொடி

காய்

காய் கைப்பு ருசியையுடையது. மேகரோகத்தால் வந்த நீரிழிவு, வரட்சி, தேக உஷ்ணம் ஆகியவை நீங்கும் நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைத்து சிறு நீரகத்தை துப்புரவு செய்வதில் கோவைக்காய் சிறப்புடையது. நாள்தோறும் இரண்டு காய்களை பச்சையாகவே சாப்பிட்டுவர சர்க்கரை நோய் வர வொட்டாமலே தடுத்து விடலாம்.

கோவைக்காயை வற்றலாகவும் செய்து ஊறுகாயாகவும் செய்து சமயலுடன் சாப்பிடுவது நமது நாட்டில் வழக்கமாகும். இதனால் வாய் அருசி நாவின் ரணம் வெடிப்பு பித்த தோடம் குமட்டல் முதலிய நோய்கள் விலகும். நீடித்த சுரம் கண்டு தணிந்த பின்பு இந்த வற்றலும் ஊறுகாயும் கொடுப்பது மிக்க நன்மை தரும். இக்காயை சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய் உடையவர்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்த நன்மை தரும்.

கிழங்கு

இலை, காய் இவைகளை விட கோவைக்கிழங்கிற்கு சக்தி அதிகம். இதனால் ஆஸ்துமா இரைப்பு, கபரோகம், மார்புச்சளி, மேகம், குட்டம் ஆகியவைகளும் நீங்கிவிடும். நீர்கட்டை உடைத்து விடும். கிழங்கை எடுத்து அலசி சுத்தம் செய்து மேல் தோலை சீவி பின்லைபோல் அறுத்து வைத்துக் கொண்டு மிளகு தூளில் தொட்டு தின்று வரலாம் அல்லது இடித்துப் பிழிந்து கால் அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்கு தினம் ஒருவேளை காலையில் மட்டும் பருகிவர மேல்கண்ட நோய்கள் யாவும் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை

கோவைக் கொடி கற்ப மூலிகை இனங்களைச் சார்ந்ததாகையால் பூர்வவினை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளும் விலகுவதாக மருத்துவ நூல்களில் கூறப்படுகிறது. சிலர் சித்து (இது ஒருவித படிக்கல்) கல்நார் (இதுவும் ஒரு கடினமான கல்) ஆகியவைகளையெல்லாம் கோவை இலை கவசமிட்டு புடமிட பால்போல் வெளுத்து நீற்றுவிடச் செய்யும் சக்தி உடைய இது பூர்வ வினைகளை ஏன் ஒழிக்காது? ரகசியமாக மறைத்து காப்பாற்றி வந்த சித்தவைத்திர்களுக்குத்தான் தெரியும் இந்தகோவையின் அருங்குணம்.

"கண்ணும் குளிர்ச்சிபெறுங் காச மொடு வாயுமாறும்
புண்ணும் சிரங்கும் புரண்டோடும் - நண்ணுடலம்
மீதிலார் வெப்பகலும் வீழாநீர் கட்டேகும்
கோதிலாக் கோவை இலைக்கே!"

★

பேய் மிரட்டி

பேய் மிரட்டி என்ற மூலிகையும் உண்டு. சாதாரணமாக எங்கும் காணக்கூடியதே. குப்பைமேனி, கீழாநெல்லி, நாயுருவி, தும்பை போன்றே ஏராளமாகவும் மிகவும் சுலபமாகவும் கிடைக்கக் கூடியது. இதன் வழக்குப் பெயர் பொதுவாக சில இடங்களில் "இரட்டப் பிரமட்டை" "நெட்டப் பிரமட்டை" என்றும் மலையாளத்தில் பெருந்தும்பா என்று சொல்வதுண்டு. இதற்கு மருத்துவ அகராதிப் பெயர் வெதுப்படக்கி, பேய்மருட்டி, பைசா சாமி என குறிப்பிடுகிறது. தெலுங்கு தேசங்களில் சின்ன ராணு பிரா, மாபிரி மேகபிரா என்றும் சொல்லுவார்கள்.

இந்த மூலிகையும் தென் இந்தியாவுக்கே உரியது. குறிப்பாக மலையாள தேசம், ஆந்திர தேசங்களில் தன்னிச்சையாக வளர்கிறது. பிரண்டை போலவே இதிலும் ஆண் பெண் என்ற இனங்கள் உண்டு. செடி இனத்தைச் சார்ந்தது இது. இரண்டடி முதல் நான்கடி உயரம் வரை வளரும். பேய்மருட்டி தும்பை இனத்தை சார்ந்தது என்றும் சொல்லுவார்கள். பெண் இனத்தின் இலைகள் வெற்றிலை போல் அகலமாகி இலையின் ஓரங்களில் அரிவாள் போல் அமைந்து இருக்கும். ஆண் இன பேய்மருட்டி நுனா இலை போல நீளமாகவும் சிறிது சாம்பல் நிறம் பூத்தது போல் இருக்கும். இலையை தொட்டால் மிருதுவாகவும், கசக்கி முகர்ந்து பார்த்தால் நெடிசலும் காரமுள்ள மணமும் வீசும். இவைகளின் பூக்கதிர்கள் தும்பையின் கதிர்கள் போல அரும்பு விட்டு மலர் செந்நீல நிறமாக ஏறத்தாழ தும்பை போலவே இருக்கும்.

பேய் மருட்டியின் இலைகள் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உடையது. ஆண் பெண் இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே. ஆனாலும் பெண் பேய் மருட்டி சிறப்புடையதாகும். பொதுவாக இது பசியை தூண்டி வியர்வையை பெருக்கும். உடம்பின் வெதுப்பை அடக்கி நாடி நரம்புகளை உரம்பெறச் செய்யும். இலையை மண் சட்டியில் போட்டு வதக்கி கீல்வாதம், மூட்டு வலிக்கு சூட்டுடன் ஒத்தடமிட வலிகள் குறையும்.

வேது பிடித்தல்

விடாத வாத சுரங்களுக்கு இந்த இலையைக் கொண்டுவந்து நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வேது பிடிப்பார்கள். இதனால் உடம்பெல்லாம் குபீரென்று வியர்த்து நீராக கொட்டி உடல் லேசாகவும் போவதுடன் தணியாத சுரம் உட்சூடு வாதம் வாய்வு ஆகியவை யாவும் நீங்கும் என்பது வழக்கு.

இலையைப் பிழிந்த சாற்றை நான்கு முதல் ஆறு துளி வரை வெந்நீரில் கலந்து குழந்தைகளுக்கு பல் முளைக்கும்போது ஆகும் பேதிகளை நிறுத்த கொடுப்பதுமுண்டு. பல் முளைக்கும் காலத்தில் ஆகும் பேதிகளை நிறுத்த பேய் மருட்டி இலைச்சாறு மிகவும் பயனுடையதாகும்.

பேய் மருட்டி இலைக் கஷாயம்

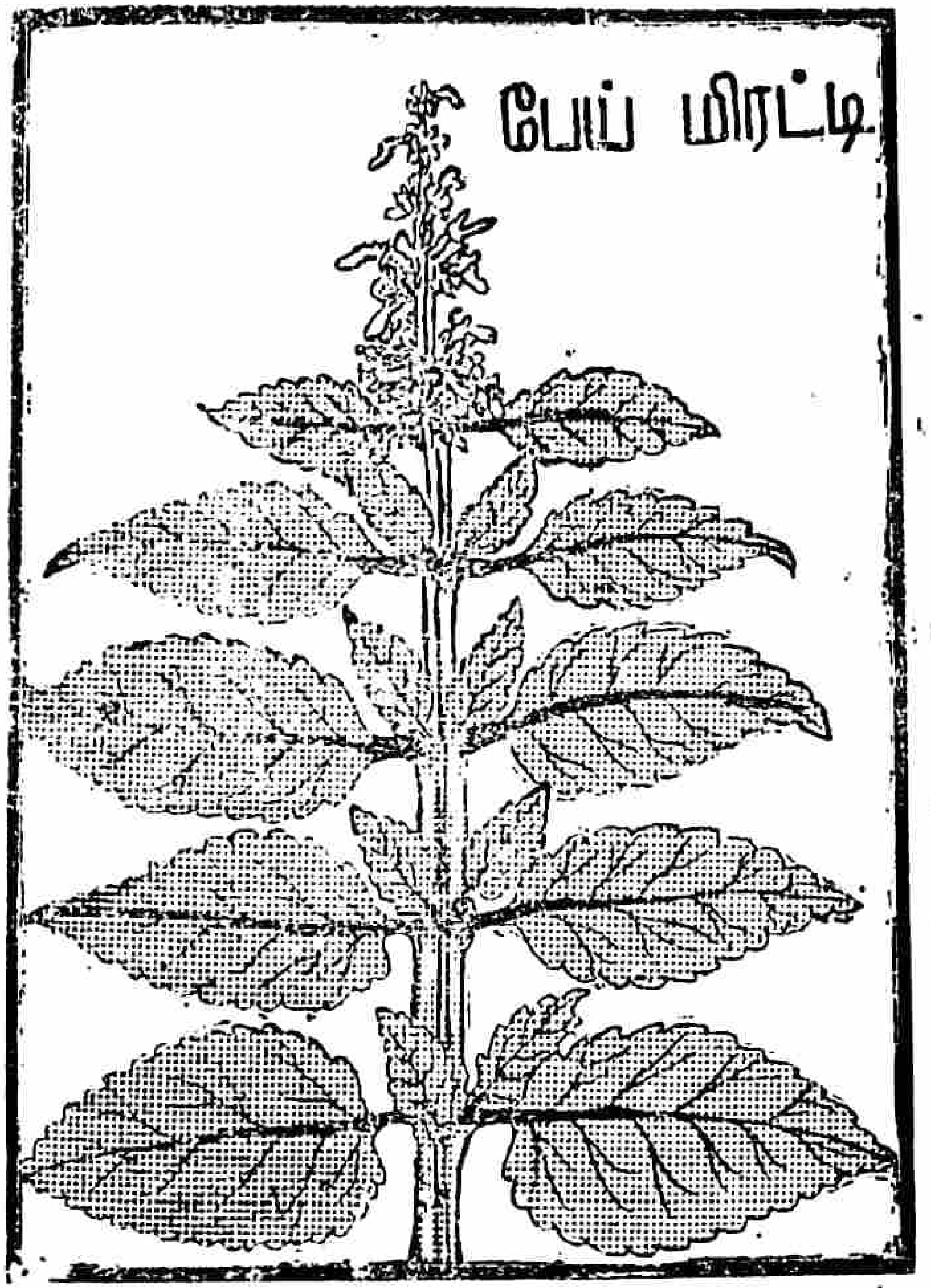
பெண் இனத்தின் பேய் மருட்டி இலை பசுமையானதாக ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து குறுக நறுக்கி இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு மண்பாண்டத்தில் காய்ச்சி 1 குவளையாக்கிய கஷாயத்தை தினம் ஒன்று இரண்டு வேளை குடித்துவர கொதிக்கும் சுரங்கள் சீதவாத சுரம், முறை சுரம், நீராகப் போகும் பேதி, மலக்கழிச்சல், மாந்தகணக் கழிச்சல் இவை யாவும் குணமாகி வரும்.

வாந்தி பேதி நிற்க

நெற்பொரி ஒருபிடி, இதன் இலை ஒருபிடி இரண்டும் எடுத்து மேல்கண்டபடி கஷாயமிறக்கி மணிக்கொரு தடவை ஒரு முடக்கு வீதம் கொடுக்க காலரா நோய் ஊரை விட்டே ஓடிப்போகும் என்பதில் ஐயமேயில்லை. செய்து பலன் காணுங்கள்!

மாந்திரீக மூலிகை

பேய் மிரட்டி உச்சாடன மூலிகையாம்! நமது நாட்டில் இதை பலர் உச்சாடனம் செய்து (வசியம் செய்து) கொண்டு ஆண் பெண்களைப் பிடித்த பேய் பிசாசுகளை ஓட்டுவார்கள். இன்றும் இது வழக்கில் உள்ளது. இதனால் தான் இதற்கு பேய் மருட்டி என்ற பெயர் வந்ததாகும்.



" பேய் மிரட்டி யருக்க நாளில்
பிரியமாய் கொண்டு வந்து
தூளதாமி செய்துக்கொண்டு
தூவிட துஷ்டர் பூதம்
அலறுபேய் ஓடவேதான்
ஆகுமுச்சாடனந்தான்
உலகினில் முன்னோர் சொன்ன
உயிர் மூலி வித்தைப்பாரே ! "

பேய்களை விரட்டும் மூலிகையாக இருப்பினும் இது ஆட்களுக்கு மனிதர்களுக்கு உபகாரமாக இருக்க இறைவன் பணித்து விட்டார். தீராத வயிற்றுவலிகளுக்கு இதன் இலைச்சாற்றைக் கொண்டு குணப்படுத்திக் கொள்ளுவதாகவும் சில கிராம வாசிகள் கூறுகின்றனர். பேய் மிரட்டி, ஆள் மிரட்டி, நரி மிரட்டி, யானை வணங்கி, பூனை வணங்கி என்றெல்லாம் மூலிகைகளுக்குப் பெயர் கொடுத்து நம் கவனத்தை ஈர்த்து பிணி நீங்கப் பாதையைக் கண்டுபித்த சித்தர்களுக்கு நாம் என்ன கைம்மாறு செய்ய முடியும். ★

உ

கொய்யா மரம்

உலகமும் இதிலுள்ள சகல இயற்கைப் பொருள்களும் நமக்குத்தான் (மனிதர்களுக்காக) ஆண்டவனால் படைக்கப்பட்டுள்ளது என்றாலும், ஒருசில குறிப்பிட்ட வஸ்துக்களை நாம் தொடக்கூடாது என்ற பொருள்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அவைகளில் கொய்யா மரம் ஒன்று. கொய்தல் என்றால், பறிப்பது. ஆகவே இது கொய்யா (பறிக்காத) மரம்! பெயரே எவ்வளவு எச்சரிக்கை செய்கிறது பாருங்கள்.

பறிக்காத மரம் என்றால் பின் இது யாருக்காகத்தான் பயன்படும் என்கிறீர்களா? வசந்த காலத்தை அறிவிக்கும் குயில் இனங்கள் கிள்ளை மொழி பேசும் கிளி போன்ற பறவை இனங்களுக்காக சர்வேஸ்வரனால் படைக்கப்பட்டது. " எல்லாவித பழங்களுமே பறவை இனங்களுக்குச் சொந்தம் தானே? அவைகள் சுவைத்த பின்புதான் எஞ்சியவை நமக்கு கிடைக்கின்றன. அப்படி இருக்க நமக்கு மட்டும் ஏன் உரிமை கிடையாது? என்ற ஐயப்பாடு சிலருக்கு எழக்கூடும். இதற்கு பதில் " கொய்யா " என்ற பெயரிட்ட தமிழ் 'சித்தரை'த்தான் போய் கேட்க வேண்டும்!

இப்படி இறைவனால் பறவை இனங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட கொய்யா மரமும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்தாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதற்கு மனிதர்களுக்கு உரிமையுண்டு. கொய்யா மரத்தின் இலையும், வேரும், சிறந்த மருத்துவ பயன் உடையதாகும். மரம்தான் எல்லோருக்கும் தெரியுமே! அதைப்பற்றி விமரிசனம் தேவையில்லை. அடிமரமும் கிளைகளும் வழவழப்பான சர்மம் போன்று மிருதுவாக இருக்கும். மரத்தில் ஏறினால் வழுக்கி விழ நேரிடும் எனவே "என் மீது ஏறாதே" நான் உனக்காக அல்ல என்று சொல்லாமல் சொல்லி விடுகிறதல்லவா ?

மருத்துவப் பயன்

இதன் இலையை மட்டும் எடுத்து குறுக அரிந்து ஒருகைப்பிடி அளவு மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு உலர்ந்த மிளகாய் தட்டிப் போட்டு வதக்கி பின்பு இரண்டு குவளை தண்ணீர் விட்டு 1 குவளை யாகச் சுண்டக் காய்ச்சி அரை மணிக்கு ஒரு தரம் ஒரு முடக்கு வீதம் குடிக்க வாந்திபேதி என்ற கலரா, மந்தம், வாய்வு பொருமல் வரட்சி, தாகம் ஆகியன அடங்கிப்போகும்.

அஜீரணம், செரியாமந்தம், குடல் வாய்வு உண்டானபோது கொய்யா இலைக் கொழுந்தாக எடுத்து காலையில் சிறிதளவு பச்சை யாகவே மென்று தின்று விட்டு, பகல் (மதிய உணவு) கஞ்சி போன்ற லகுவான உணவு எடுக்கவேண்டும். காபி டிபனை நிறுத்தி விடவேண்டும்.

பல்வலி உபத்திரம் தாங்க முடியவில்லையா ? எந்த பல் பொடி தேய்க்கலாம் என்று யாரையும் போய் ஆலோசனை கேட்க வேண்டாம். நாள் தோறும் தோட்டத்தில் உள்ள கொய்யா இலைகளை பறித்து வாய் நிறைய போட்டு நன்றாக மென்று குதப்பி பற்களை தேய்த்து சுத்தம் செய்துவர பல்வலி நீங்கிப்போகும்.

இலைக்கு துவர்ப்புச் செய்கையுடையதால் நீரைக்கட்டும் குணத்தை மிகுதியாக பெற்றுள்ளது. அத்துடன் காரல் கருணை யின் நமைச்சல் செய்கை அடங்கிப்போக அதனுடன் இந்த இலையை வேகவைத்து சுத்தம் செய்து லேகியம் செய்வது சித்தர் வைத்தியத்தின் முறைகளில் ஒன்றாகும்.

வேர்

இந்த மரத்தின் வேரும் ஊரில் பரவி தொற்றி வரும் காலரா நோய் காலங்களில் கொய்யா இலை கஷாய முறைபடி போட்டு குடித்துவர நோய் வராமல் தடுக்கவும் வந்தபின் குணமாக்கும் சக்தியும் கொண்டது.

ஒரு பலம் மெல்லிய வேரை எடுத்து அதை நசுக்கி அத னுடன் 1 டம்ளர் தண்ணீரில் இரவில் ஊறப்போட்டு வைத்து காலையில் இந்த ஊறல் கஷாயத்தை 1 சங்கு அளவு குழந்தை களுக்கு கொடுத்துவர நிற்காத பேதியும் நின்று போகும். இந்த ஊறல் நீரைக்கொண்டு ஆசனத்தில் வெளித்தள்ளும் வளையம் போன்ற சதை மூலத்தைக் கழுவிவர அது சுருங்கிப்போகும்.

பழம்

மிக இனிப்புச் சுவையை உடையது. ஆனால் அவ்வளவும் உடம்புக்கு கெடுதல்தான் போங்கள்! ஒரு பழத்தை சாப்பிட்டால் போதும் அன்று நீங்கள் என்ன சாப்பிட்டாலும் சரி, கொய்யாபழத்தின் அஜீரண வாசனைத்தான் வரும். அது மட்டுமா? டைபாயிட் நிமோனியா போன்ற சன்னிபாதம், சளி, சுரம், மயக்கம், குமட்டல் வாந்தி, வயிற்றுப்பொருமல் போன்றவைகளும் தானாக வந்துவிடும். வாத, பித்த, சிலேத்துமங்களின் நிலைமாறி தலைகீழாகப்போகும். கொய்யாப்பழத்தை வெகு பிரியமாக சாப்பிடும் அன்பர்கள் என்னடா இந்த மனுஷன் கொய்யாப்பழத்துக்கு ஒரேடியாக இவ்வளவு கெடுதல் சொல்கிறாரே! என்றும் ஆயாசப்படலாம். நான் என்ன செய்யட்டும்? நமது நாட்டின் சித்தர்வாகடம் அப்படிதான் கூறுகிறது. இன்னும் கேளுங்கள்!

" திரிதோஷம் சென்னித் திருப்பம் அரோசியமும்
பொருமந்தம் வந்திப்பொருமல் — கரப்பானும்
மெய்யாகப் பரவும் — மெத்தமலம் விடும்
கொய்யாப் பழத்தினால் கூறு. "

நமது நாட்டின் பண்பாடறிந்த பெரியோர் கொய்யாப் பழத்தை சுவாமி நைவேத்தியங்களிலும் வைத்துப் படைப்பதில்லை இவ்வளவு கெடுதலைத்தரும் இந்த பழம். மலத்தை மட்டும் இளக்கி வெளித் தள்ளும் சக்திகொண்டது. எனவே மலத்தை வெளித்தள்ள வேண்டும் என்பதற்காக மற்ற தீயசக்திகளை உள்ளுக்கு புகுத்திக்கொண்டு விடலாமா? கொய்யாபழம் எந்த விதத்திலும் பகுத்தறிவற்ற பறவை இனங்களுக்குத்தான் என்பது இதனால் தெளிவாகிறது.

சில மேனாட்டு நூல்களில் கொய்யாப்பழத்தைப் பற்றி வானளாவப் புகழ்ந்து 'ஏ' வைட்டமின் முதல் 'இஸட்' வரை இருக்கிறது என்பதெல்லாம் வெறும் வியாபார நோக்கம் கருதி மாத்திரை செய்யும் வியாபாரக் கம்பெனிகளுக்கு தான் என்றால் மிகையல்ல.

மனிதாபிமானம் என்பது நமது நாட்டில் நாகரீக முற்போக்கால் மறைந்து வருகிறது. மனிதனுடன் மற்றைய மிருகங்களும் பறவை இனங்களும் ஒட்டித்தான் வாழவேண்டும் எட்டி வாழக் கூடாது. என்பதற்காக பல விதிகளை நமது முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்தனர். வீடு கட்டும்போது உயரத்திலே கிளி கூண்டுகளை மறக்காமல் கட்டிவைப்பார்கள். தோட்டத்திலே கொய்யா கொறுக்காபுளி போன்ற மரங்களை வளர்ப்பார்கள். பறவையினங்களும் உண்டு களித்து விடியற்காலை தூங்கும் நம்மை இனிய குரலில் பாடி மகிழச் செய்து எழுப்பும். தற்கால கட்டிட பிளானில் பறவை கூடு, சே! சே! இது என்ன வீட்டுக்கு திருஷ்டி பரிகாரமாட்டம் வேண்டாம் என்று சொல்லி விடுவார்கள். போகட்டும் கொய்யா மரத்தை மருந்துக்காகுமோ, என்று தன் (மனித) சுய நலத்துக்காகவாவது பயிரிட்டு வளர்ப்பது நல்லதல்லவா? ★

மிளகாய் பூண்டு

இந்த மிளகாய் பூண்டு என்பதும் (கரப்பான் பூண்டுபோல) ஒரு செடியின மூலிகையாகும். தன்னிச்சையாகவே எங்கும் ஏராளமாக வளரக்கூடியது. குறிப்பாக ஈரப்பசையுள்ள பூமிகளில் ஆற்றுப் படுகைகள், குளம், குட்டை, ஏரி ஆகிய இடங்களில் இதை முக்கியமாகக் காணலாம். இதன் இலைகள் மிளகாயின் இலை போலவே இருப்பதால் இதற்கு மிளகாய் பூண்டு என்று வழக்குச்சொல் உண்டானது. இது சற்றேறக் குறைய மிளகாய் செடிபோல அதே உயரம் வளரக்கூடியது. அடிக் காம்பில் இருந்து மூன்று சிறிய கிளை காம்பு விட்டு அவை வளர்ந்து, அதிலிருந்தும் மும்மூன்று கிளையாகவே விட்டு வளரும். அந்த கிளைகளின் நடுவே சுமார் இரண்டரை அங்குலத்திற்கு கதிர்விட்டு பூத்துக் காய்க்கும். இதன் காய்களும் மூன்று பிளவுகளுடையதாய், பார்வைக்கு ஆமணக்குக் காய் போல் சுமார் பட்டாணி அளவு இருக்கும். இந்த மூலிகையை அகராதிகளில் பேய் ஆமணக்கு, நிலாமணக்கு என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மிளகாய் பூண்டினம் ஏராளமாக வளர்ந்து வருவதாலும், பொதுமக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் இது பெரும்பாலும் உபயோகமாகாத காரணத்தாலும் ஆடி, ஆவணி மாதங்களில் இவைகளைப் பிடுங்கி, நெல் வயல் போன்ற பயிர் நிலங்களுக்கு எருவாகப் போட்டு மிதித்து உழுவார்கள்.

இந்த மூலிகையும் மருத்துவப் பயன் உடையது என்கிற விஷயம் நமது நாட்டில் அநேகம் பேருக்குத் தெரியாது. சில நாட்டு வைத்தியர்கள் மட்டும் இதன் அருங்குணத்தை தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு பரம ரகசியமாக்கி, குறிப்பிட்ட சில வியாதிகளுக்குக் கையாள்வது உண்டு.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

மிளகாய்ப் பூண்டு மற்ற கீரை இனங்களைப்போல உணவாக பயன்படுத்துவதில்லை. ஆயினும் வேர் முதல் இலை காய்கள் யாவும் மருந்தாக உபயோகம் ஆகும். இலை மலச்சிக்கலுக்கு சோற்றுக் கற்றாழை போல் பயன் தரும். மேலும் வாதநோய் பிடிப்புகளுக்கும் வீக்கங்களையும் குறைக்கும். இதன் வேர் கரிசலாங்கண்ணிபோல உள்ளுறுப்புகளில் வேலை செய்யக் கூடியது. காய்களிலிருந்து எண்ணை எடுத்துப் பயன்படுத்த நீடித்த வாதரோகம் பாரிசவாய்வு போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

மலச்சிக்கல் நீங்க

இதன் இலைகளை மட்டும் பறித்து சுத்தம் செய்து குறுக அரிந்து கீரைகளைப் பொரியல் செய்வது போல பூண்டு, மிளகு, சீரகம் ஆகியவைகளை எண்ணெய் விட்டு வதக்கி பொரியல் செய்து, சோற்றுடன் பிசைந்து சாப்பிட தீராத மலச்சிக்கல் உடைந்து மலம் வெளியாகும். ஆறு நாளானாலும் ஆட்டுப் புழுக்கை போல சிறிதளவு போக கஷ்டப்படும் அன்பர்கள் இம் முறையை செய்து மலத்தை கழித்து விடலாம். சிறுவர்களுக்கு இதை அபாயமின்றி கொடுக்கலாம். கொடுத்தால் கெடுதல் உண்டாகாது.

நெறிகட்டிகள் கரைந்து சுரம் தணிய

இதன் இலையை ஒரு பிடி எடுத்து கஷாயமிட்டு (ஒரு குவளை நீரில்) காய்ச்சி அரை குவளையாக்கிக்கொண்டு தினம் மூன்று முதல் நான்கு வேளை ஒரு மடக்கு வீதம் குடித்துவர, கட்டிகள் கரையும். குறிப்பாக கை இடுக்குகளிலும், துடை இடுக்குகளிலும் உருண்டையாக நெறி கட்டி. வீங்கி சுரம் அடிப்பவர்களுக்கு இது ஏற்றதொரு கஷாயம் ஆகும்.

கண் கோளாறுகளுக்கு

மிளகாய் பூண்டு இளம் இலைகளைப் பறித்து கசக்கிப் பிழிந்து கண்களில் ஒரு துளி வீதம் தினம் இருமுறை விட்டுவர கண் நோய்கள், பார்வைக் கோளாறுகள் நீங்குவதாக பல நூல்களில் கூறப்படுகிறது.

இலையை வேகவைத்து சாப்பிட பேதியாகுமே தவிர, இதர விதமான கெடுதல்கள் ஏதும் உண்டாகாது. எனவே மலச்சிக்கல் தீரவும் மற்றும் வாய்வு பிடிப்பால் மூட்டுகள் வீங்கி வலி எழுந்திருக்க உட்கார முடியாது இருப்பவர்கள் ஆதிநாராயணன் கீரைப் போலவே சமையலில் வாரம் ஒரு முறை பயன்படுத்தலாம்.

மிளகாய்பூண்டு

வேர்

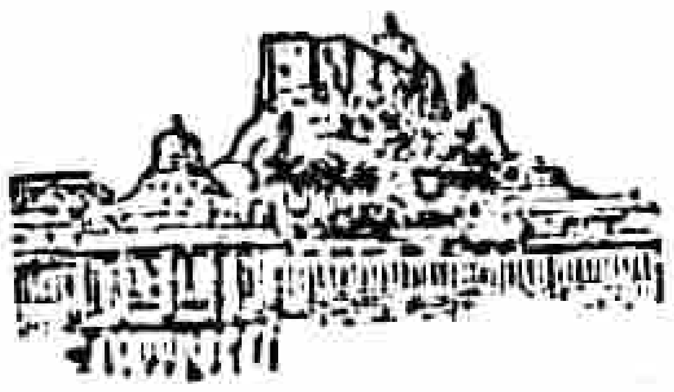
இதன் வேர் ஒருபலம் சிறு துண்டுகளாக்கிப் போட்டு, ஒரு குவளை நீரில் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி இரண்டு வேளை குடித்து வர, வாத நோய்கள், வாத வீக்கம், ஸ்தம்பவாதம், பாரிச வாதம் ஆகியவை நீங்குவதுடன், கல்லீரல், மண்ணீரல், கோளாறுகளையும் நீக்கும். பொதுவாக இதன் வேரை துண்டு செய்து காய்ச்சாமலே சுத்தம்செய்து புதிய மண்பாண்டத்தில் நீருடன் ஊரவைத்து ஊரல் கஷாயமாகச் செய்து பகலில் ஒரு முடக்கு வீதம் குடித்து வரலாம்.

வித்து எண்ணை

மிளகாய்ப் பூண்டின் விதையைச் சேகரித்து ஆமணக்கு ஊற்று எண்ணை காய்ச்சுவதுபோல காய்ச்சி எண்ணை எடுத்துக் கொண்டு பாரிச வாய்வு, பக்கசூலை, இழுப்பு, இளம் பிள்ளை வாதம் முகத்து இசிவு, பக்ஷ வாதம் ஆகிய நரம்பு கோளாறுகளுக்கு சர்க்கரையில் 2 துளி விட்டு கலந்து காலை மாலை கொடுத்து பத்திய ஆகாரத்துடன் வைக்க நோய் யாவும் பறந்தோடிப்போகும். பரம்பரை வைத்தியர்களின் பரம ரகசியமான முறை இது. இதே எண்ணையை கஸ்தூரி மெழுகு, கஸ்தூரி, கோரோசனை மாத்திரைகளுக்கு அனுபானமாகக் கொடுப்பதும், சித்தர் வைத்திய முறையின் சிறப்பான அம்சம் ஆகும்.

எண்ணை எடுத்த விதை சக்கையை நன்கு உலர்த்திவைத்து தூள் செய்து கொண்டு சர்ம ரோகம், சொறி, சிரங்கு, புண்கள் உள்ளவர்கள் குளிக்கும்போது உடம்பைத் தேய்த்து குளித்துவர புண்கள் ஆறி உடல் சுத்தமாகும்.

"மிளகாய் பூண்டின் பேர் உரைத்தக்கால்
வழக்காய் வந்திடும் பெரும் பிணிகள் — தொலையா
தலையும் மலக்கட்டும் மலைமாதே
நிலையாதோடும் விழி நோய்தான்"



ஆனைக் கன்று

ஆனைக் கன்று தெரியுமா உங்களுக்கு? புளியங்கன்று வாழைக் கன்று என்றுதான் சொல் வழக்குண்டு. ஆனால் இந்த ஆனைக்கன்று எந்த காட்டில் இருக்கிறதோ! என ஐயுறவேண்டாம் 'அத்தி' மரத்திற்குத் தான் நமது சித்தர்கள் ஆனைக்கன்று என்று பெயரிட்டார்கள். இம் மரம் யானையின் சர்மம் போன்று சொற சொறப்பாகவும் கருமை கலந்த சாம்பல் நிறமாகி பல பிளவுகளுடன் காணப்படுவதால் 'ஆனைக் கன்று' என்ற பெயர் வந்திருக்கலாம். நாவல் மரம், அத்தி மரம் இவைகளின் அடிமரக் கிளைகளின் நிறம் ஒருமைப்பாடு உடையதாக இருக்கும். இவைகளின் காய்களும் பசுமை நிறமானது. ஆனால் பழுத்தவுடன் நாவல் கருமையாகி விடும். அத்தி செம்மண் நிற சிவப்பாகும். அத்திக்காயின் மேல் (சில்க்) பட்டுப் போன்ற மெல்லிய சுணை இருக்கும். நாவல் பழத்தின் மேல் பளபளப்பான மெல்லிய தோல் மூடியிருக்கும். அத்தி அடிமரக் கிளைகளில் காய்த்து கொத்துக் கொத்தாகத் தொங்கும். நாவல் இலைகளின் இடையே காய்க்கும்.

"கண்டு பூ பூக்கும் காணுமல் காய் காய்க்கும்;
காணுமல் பூ பூக்கும் கண்டு காய் காய்க்கும்!"

இந்த விடுகதையை நமது நாட்டில் குழந்தைகள் கூடச்சொல்லும். ஆடி மாதம் தேடி நட்டுவைத்த பூசனி விதை, கொடியோடி பெரிய பெரிய இலைகளின் நடுவே மஞ்சள் நிற பூக்களை விட்டு எட்டிப் பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும். அத்தி மரமும் பூக்கிறது. ஆனால் அதன் பூ நமது கண்களுக்குத் தெரியாது. அது மட்டுமா? பெருமரக் கிளையில் இதன் காய்கள் கொத்துக் கொத்தாக காய்த்து தொங்குவது மிக விந்தையாக இருக்கும்! இலைகளுக்கும், காய்களுக்கும் சம்பந்தமே இல்லாத மரம் இந்த ஆனைக்கன்று. உறவினர்கள், உற்ற நண்பர்களின் இல்லத்திற்கு அடிக்கடி போனால்

மரியாதை குறையும் என்று சிலர் ஏதோ ஒரு சமயத்தில் எதிர்பாரா விதமாகச் சொல்லுவார்கள் இவர்களுக்கெல்லாம் 'அத்திப்பூ' என்று சமூகத்தில் பெயரிட்டு விடுவார்கள். " அடியே! அடுக்களையில் என்ன பண்றே! இங்கே வந்து பார், அத்திப்பூ பூத்ததுபோல, அத்திப்பேர் வந்திருக்கா " என்பார். வராதவர்கள் வந்து விட்டால் பலமான வரவேற்பு அதுபோலவே அத்தி மரமும், அதன் காய்களும் உணவில் பத்திய பதார்த்தமாகச் சேர்ப்பதும், நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

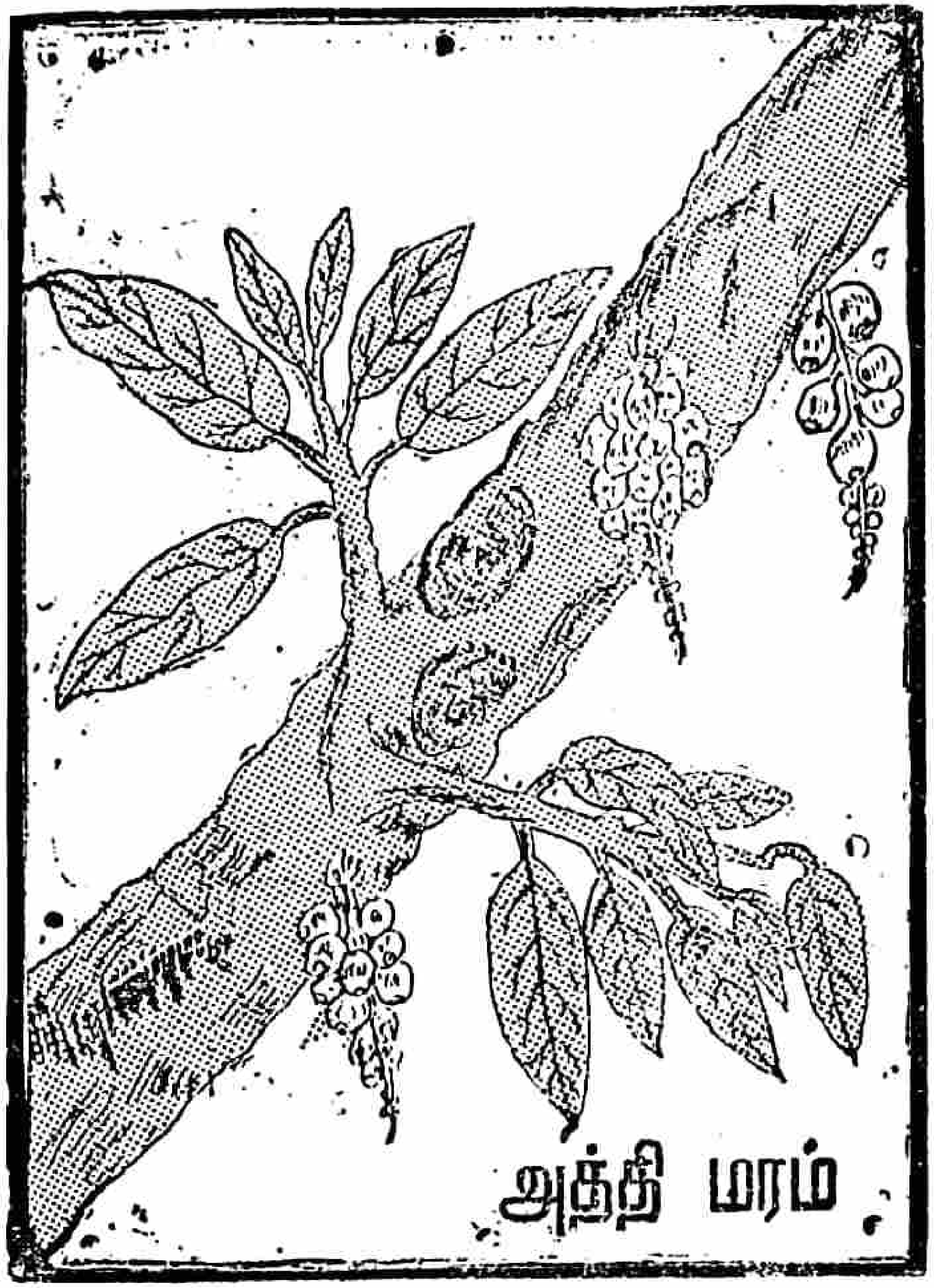
'செருப்படை' மூலிகை போல், புத்திகெட்டபின் வந்தநோய்களைப் போக்கவும், இந்த அத்தி மரம் சமுதாயத்திற்குப் பயன் படுகிறது. அன்றியும் அத்தி மரம் பால் உள்ள மரம். பால் தரும் மரங்களில் அத்தி சிறப்புடையதாகும். பசு, எருமை போன்ற கால் நடைப் பிராணிகள் கன்று காலிகளை ஈன்ற பின்பு வரும் ' உடுப்பு ' என்ற உறுப்பை வைக்கோலில் சுற்றி இந்த அத்தி மரக் கிளைகளில் கட்டி வைப்பார்கள். இதன் தத்துவம் யாதெனில், ஈன்ற கன்றுக்குப் பால் தங்குதடையின்றி தாயிடமிருந்து சுரக்கும் என்பதாகும்.

பிஞ்சும் காயும்

அத்தி மரத்தின் பிஞ்சு, காய், பழம், பட்டைபால் ஆகிய யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதே. துவர்ப்புச் செய்கையுடைய தாகையால், பேதி, ஆசனக் கடுப்பு, மூலச் சூடு, மூல வாய்வு, இரத்த மூலம் போன்றவை அத்திப் பிஞ்சால் போகும் மற்றும் காய் வாதசூலை, உடல் சூடு, திரேக ரணம், மேக நோய்கள் ஆகியன தீரும். காயையும் பிஞ்சையும் பொரியல், பிட்டவியல் போன்று அடிக்கடி செய்து சாப்பிட மேல்கண்ட நோய்கள் தீரும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கு
ரத்த மூல கிராணிகளுக்கு

அத்திப்பிஞ்சு, கோவைப்பிஞ்சு, மாமரத்தின் பட்டை, சிறு செருப்படை, ஆக இந்த நான்கையும் சமமாக எடுத்து, இடித்து வாழைப்பூவில் சாறுஎடுத்து அதில் மேல்கண்டவைகளை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு உருட்டி மாத்திரைப்போல் செய்து வைத்து கொண்டு தினம் இரண்டு வேளை வெந்நீரில் சாப்பிட்டுவர ஆசனக் கடுப்பு, வயிற்றுக் கடுப்பு, இரத்த மூலம், மூலவாய்வு, மூல கிராணிகள் ஆகிய நோய்களை விரட்டி அடிக்கும்.



பழம்

அத்திப்பழம் இருதய பலவீனத்தைப் போக்கும். இரத்த சிகப்பு அணுக்களை உண்டு பண்ணும். மலச்சிக்கலை நீக்கி உடலுக்கு பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் உண்டாக்கும். பழத்தை நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி தூளை வாயிலிட்டு பசும்பால் அருந்திவர இருதயத் திற்கு நல்லது. ரத்தம் பெருகும். அத்துடன் நீரிழிவு ரோகத்தில் சர்க்கரை சத்து குறையும். நாவரட்சி, உடம்பு எரிச்சல் நீங்கும்.

சீமை அத்திப் பழம்

இது காபூல், ஆப்கானிஸ்தானம், பாரசீகம் போன்ற வெளி நாடுகளில் பயிராகி நம் நாட்டுக்கு வந்து விற்பனையாகிறது. இந்தப் பழங்கள் நாட்டு அத்திப்பழத்தைவிட சிறப்பு வாய்ந்தவை! அதிக ருசியும், நல்லகுணமும் உடையது. இருதய பலவீனப்பட்டவர்கள் தினமும் ஒரு பழம் வீதம் பாசுர்பாலில் பிய்த்துப் போட்டு காய்ச்சி பருகிவர [illegible] அறுபது ரூபாய் கொடுத்து வாங்கி சாப்பிடும் 'சீமை' டானிக்குகள் கூட இதற்கு நிகராகாது! ஆனால் இந்த பழம் கூட தற்காலம் ஏழைகள் வாங்கி உண்ணத் தக்க நிலையில் இல்லை யே! போகட்டும் நாட்டு அத்தி மரத்தையாவது அன்புடன் வளர்த்து வையுங்கள்.

அத்திப்பழம் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருக்கும். அது போல சிலதனவந்தர்கள் ஆடம்பர வாழ்க்கையில் மிதமிஞ்சிபோய் கடன்பட்டு செலவு சுருக்கமாக செய்யத்தெரியாமல் போய்விடு வார்கள். "அத்திப் பழத்தை பிட்டுப் பார்த்தால் அத்தனையும் சொத்தை" என்ற பழமொழி இவர்களுக்குத்தான் ஏற்பட்டதோ? என்னவோ? அத்திப்பழம் காயாக இருக்கும் போதே, கொசுக் களும் பூச்சிகளும் குடிபுகுந்துவிடும்.

அத்திமரத்தின் பால் மற்ற மரப் பால்களை விட சிறப்புடையது என குறிப்பிட்டீர்களே! அது எப்படி. என்று கேட்கிறீர்களா? ஆமாம்! 'செருப்படி மூலிகை' மேக ரோகத்தால் விளைந்த சர்ம நோய்கள் படைகள், ஆகியவைகளை நீக்குவதில் சிறப்புடையது. அத்திப்பால் மேக ரோகத்தால் வந்த மூத்திர கிரிச்சரம், நீரிழிவு, மதுமேகம், மூத்திர தாரையின் அழற்சி, ரணம், ரத்தபேதி, வெள்ளை வெட்டச்சூடு பெண்களுக்குக் காணும்பெரும்பாடு ஆகியவைகளை தீர்ப்பதில் சிறப்புடையது.

அத்திப்பாலுடன் வெண்ணையையும், சர்க்கரையும், கூட்டி தினம் இரண்டுவேளை சாப்பிட மேல்குறிப்பிட்ட நோய்கள் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அத்திப் பட்டையும், அத்திப்பால் போலவே நீரைக்கட்டும். மேக ரோகத்தைப் போக்கும். பட்டையை இடித்து நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து கஷாயம் செய்து சாப்பிட வேண்டும். அத்தி மரப்பட்டையுடன் அசோகு மரம், மாமரப் பட்டைகளைச் சேர்த்து கஷாயமிட்டு கொடுத்துவர தீரா பெரும்பாடு, வெள்ளை ஒழுக்கு, தேக உட்சூடு யாவும் தீர்ந்து போகும். இந்த முறையை மாமரக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டது வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவிருக்க லாம். அத்திப் பட்டை கஷாயத்தால் நாற்றமடிக்கும் புண், புரை களைக் கழுவி விடலாம்.

அத்தி மர வேரிலிருந்து மது இறக்குவார்கள். இது எலும்பு பற்றிய மேக ரோகம், அதிக வறட்சி, காந்தல், தேக உட்சூடு, எரிச்சல், அதிமூத்திரம், அதி தாகம் போன்ற நோய்களைத் தீர்க்கும் சக்தி கொண்டது. ஆனால் இந்த மதுவை ரத்னபுருஷ் மூலிகைப் போல், சூரியோதயத்தில் உட்கொள்ளுவதால் தான் நல்ல பயன் தரும் என்பது சித்தர் பாடலால் அறியக் கிடைக்கின்றன.

மேகரோகம் உள்ளே அடங்கினல் அத்திப்பால், அத்திமது, அத்திப் பட்டையையும், மேக ரோகத்தால் சர்மத்தின் மேலே தோன்றிய நோய்களுக்கு "செருப்படை" யும் ஏற்ற மூலிகை என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

செருப்படை

காலுக்கு காப்பு செருப்பு, தலைக்கு காப்பு தலைப்பாகை, உடல் காப்புக்கு ஆடை, இவை நமது நாட்டின் பண்டைய பழக்க வழக்கங்களின் புராதன சின்னங்கள். தற்காலம் அந்நிய நாட்டின் (அ) நாகரீக வசப்பட்ட மக்கள் கோட்டு, பாண்ட், சூட், ஹாட் என்று நமது பண்பாட்டையே மறந்துவிட்டார்கள். நம் நாட்டவர் இப்படி ஒருவேளை மாறிவிடுவார்கள் என்று சித்தர்களுக்கு தெரிந்து இருக்கக்கூடும். முக்காலமும் உணர்ந்த ஞானிகள் அல்லவா அவர்கள். எனவே தான் அவர்கள் செருப்பு, தலைப்பாகை, ஆடை இவைகளின் பெயர்களை மூலிகைகளுக்கு சூட்டிவைத்து போயினர்.

செருப்படி, ஆடையொட்டி, தலைப்பாகை, தலைச்சுருளி என்ற பெயர்கள் மூலிகைகளுக்கும் உண்டு. இப்படி அந்த மூலிகைகளை அழைக்கும் போது பழங்கால பழக்க வழக்கங்கள் நினைவுக்கு வந்து மீண்டும் ஒரு சிலராவது பின்பற்றுவார்கள் என்ற சிந்தனையில் தான் இம்மாதிரிப் பெயர்கள் வைத்திருக்கக் கூடும் என்றே நினைக்க வேண்டியுள்ளது. செருப்படி என்று இந்த மூலிகைக்கு எந்தக் காலத்தில் பெயரிட்டார்களோ யாரும் வரையறுத்துக் கூற இயலாது. ஆனால் நம் நாட்டில் செருப்பு அணியும் பழக்கம் ஆதி காலத்திலிருந்தே வந்துள்ளது என்பதை மட்டும் இதனால் அறியலாம். ஆற்காட்டு செருப்பு என்றால் மிக பிரசித்தமானது என்பர். " அடி செருப்பாலே! ஆற்காட்டு ஜோட்டாலே " என்ற பழமொழியும் சில இடங்களில் வழங்கி வருவது அனைவருக்கும் தெரிந்ததே.

இத்தகைய செருப்படியை நாம் தெரிந்து வைத்துக்கொள்வதும் மிக அவசியமாகும். இந்த செருப்படி மூலிகை இருக்கிறதே! காளான் போன்று மிக விசித்திரமான பிறவி. காளான் வெய்யிலே இல்லாமல் பூமி உஷ்ணம் குளிர்ந்து போய் மழை பனி காலங்களில் ஆங்காங்கு வெள்ளை நிறமான குடை குளம்பும். செருப்படைக்கு

செருப்படை

மழை, பனி குளிர் காலங்கள் ஆகாது. மழையே இல்லாமல் பூமி வரண்டு போய் வெய்யில் தலை மண்டையைப் பிளக்கும்போது நீர் வரண்டுபோன ஆறு, ஏரி, குளம் குட்டைகளில், பூமி வெடித்து போய் பிளவுபட்ட இடங்களில் சாம்பல் கலந்த வெள்ளை நிறமான செடிகள் முளைத்து படைபடையாகத் தரையுடன் படர்ந்துநிற்கும். 'செருப்பு' அடி எவ்வளவு அகலம் இருக்குமோ அதன் அளவு வளர்ந்து இருப்பதால், இதற்கு செருப்படி என்ற பெயரே தொன்று தொட்டு வழங்கி வருகிறது. சில இடங்களில் இதனை செருப்படை என்றும் சொல்லுவார்கள். இந்த செருப்படை இலைகள் காம்புக் கொடியை மறைத்துக் கொண்டு, ஒரு புதுக்காசு அளவுக்கு அடர்த்தியாக இருக்கும். செப்பு நெருஞ்சில் பூ, காய்கள் போல இதன் பூவும், காயும் காணும். இந்த செருப்படையைக் காண விரும்புவோர் பங்குனி முதல் ஆனி வரையில் நீர் நிலை வரண்ட பிரதேசங்களில் காணலாம். இதில் பெருஞ் செருப்படை, சிறு செருப்படை என இருவகை உண்டு.

பொதுக் குணம்

செருப்படைக்கு நுண் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியும், உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும் குணமும் உண்டு. வாதம், வாதசூலை வாதகுன்மம், வாத வாயு ஆகியவைகளையும் மேக ரோகத்தால் விளையும் சர்மரோகம், கிரந்திப்புண்படைகள், வெள்ளை, வெட்டை சூடு ஆகிய நோய்க் குணங்களை நீக்கும். அன்றியும் இது வாத மூலிகை என்று வாகட நூல்கள் கூறுகின்றது. செம்பை களிம்பு நீக்கும் உலோகங்களை செந்தூரமாக்கும் செந்தூர மூலிகைகளில் செருப்படையும் ஒன்று.

உபயோக முறைகள்

செருப்படையின் இலைகளை எடுத்து, கல், மண் நீக்கி, நீரில் அலசி எடுத்து, இடித்துபிழிந்த ஒரு அவுன்ஸ் வெள்ளை வெங்காயச் சாறு ஒரு அவுன்ஸ் இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து சிறிது பனங் கல்கண்டும் கூட்டி காலை, மாலை இரண்டு வேளையாக குடித்துவர, தீராத மேக ரோகம், வெள்ளை விழுதல், வாத ரோகங்கள் யாவும் போகும். அத்துடன் தன் வினையால் தேடிக்கொண்ட மேக ரோக கிரந்தி சொறிகள் தேகமெங்கும் செருப்படை போலவே படை படையாக வெண்ணிறத்தோடு தோன்றி, அரிப்பும், தினவும் எடுத்து சொறிந்து கொள்ளுதல் வெள்ளை நிறமாக உடம்பில் பூத்து சொறிந்தால் அதிலிருந்து மாவுபோல் கொட்டுதல், போன்ற கிரந்தி நோய்கள் யாவும் தீரும்.

இந்த மூலிகை கிடைக்காத காலத்தில்கூட, இதை கிடைக்கும் போது சேகரித்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டுசிட்டிகை எடுத்து வாயிலிட்டு பசும்மோர் குடித்துவரலாம் இம்முறைப்படி செய்து வரும்போது, உப்பு, புளி, காரம் அதிகமாகச் சேர்க்காமல் இச்சா பத்தியமாக இருப்பது நல்லது.

செருப்படை மேகரோக எண்ணை காய்ச்சும் முறைகளில் பிரதான உபசரக்காகச் சேர்க்கப்படுகிறது என்பதை 'புவியரசன்' என்ற கட்டுரையில் குறிப்பிட்டது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். கீழாநெல்லி போல் இந்த மூலிகையும் மற்றவைகளுடன் கூட்டு சேரும்போது வீரியம் மிகுந்து நற்பயன் தரவல்லது. சுருங்கக் கூறின் புத்திக்கெட்டுப் போய் பல ஸ்திரீகளுடன் நட்பு கொண்டு மேக ரோகத்தை சம்பாதித்துக் கொண்டவர்களுக்கு இந்த செருப்படை அவசியம் வேண்டும். புத்திக்கு தெளிவை உண்டாக்கும் தாதுவளை போல செருப்படையும் நல்ல புத்தி வளரச் செய்யும்.

செருப்படை, பூவரசன் இலை சமமாகக் கொண்டு வந்து வெய்யிலில் ஒன்றாகக் காயவைத்து இடித்து, தூள் செய்து அத்துடன் தேங்காய் எண்ணை தடவி, உடம்பின்மேல் காணும் நாள் பட்ட கிரந்தி, சொறிகளுக்குத் தடவிவர உபசாந்தியாக குணமாகும்.

சித்தர்களில் சிறப்பு மிக்கவரும், முருகனின் அருள்பெற்றவருமான அருணகிரி அடிகள். ரசவாதம், செய்யும் மூலிகைகள் சிலவற்றைப் பாடியுள்ளார். அதில் செருப்படையும் ஒன்று.

"அடல் புனைந்த வேலும் மயிலும் என்றும் வாழி. அரியதொன்று கூற அருகில் இருந்து கேண்மின், அளவில் பல காய மோடாடி அண்டர் அறிய விளையாடலாம் மூலிகை ஒன்றில்" என்று பாடியுள்ளார். இப்பாடல் சித்து வகுப்பு திருப்புகழில் உள்ளது. இதில் நூற்றுக்கணக்கில் மூலிகைகளை குறிப்பிடுகிறார்.

'அமுக்கினை' யெருக்கிலை, முருக்கிதழ், செருப்படி யகத்திதமரத்தை' இப்படி ரச வாதம் செய்து ஏழ் நிலை மாடி கட்டிக்கொள், தங்கத்தால் ஆபரணம் செய்துகொள். வந்தவர் போனவர்களுக்கெல்லாம் விதம் விதமான விருந்து படைத்து சந்தோஷமாக மகிழ்ந்து இரு என்றெல்லாம் அருணகிரிநாதர் சொல்லுகின்றார். இப்படி வெறென்த சித்தரும் வெளிப்படையாகச் சொன்னதில்லை.

எனவே செருப்டையும் ஒரு ரசவாத மூலிகையாம்! பச்சைகளானில் பட்ட இரும்பு பொன்னாகும் என்று முன்பு குறிப்பிட்டது

போல, இந்தச் செருப்படையில் தேய்த்தெடுத்த செம்புகளிம்பு நீங்கும் என்பதும் சித்தர் நூல்களின் சாராம்சம் ஆகும். அதனால் தான் "அடிசெருப்பாலே ஆறுகாட்டு ஜோட்டாலே" என்கிறார்கள். இதன் பொருள் காலுக்கு அணியும் செருப்பல்ல! செருப்படை மூலிகையால் ஆறு மாற்றுத் தங்கம் ஆகுமாம்! இது தான் கருத்து. ஆனாலும் வைத்தியக் கருத்தைக் கொண்டு நோக்கின், அறிவு கெட்டுப் பின்வந்த நோய்களையும் இந்தச் செருப்பால்தான் அடிக்க வேண்டும் என்றும் பொருள் கொள்ளலாம்.

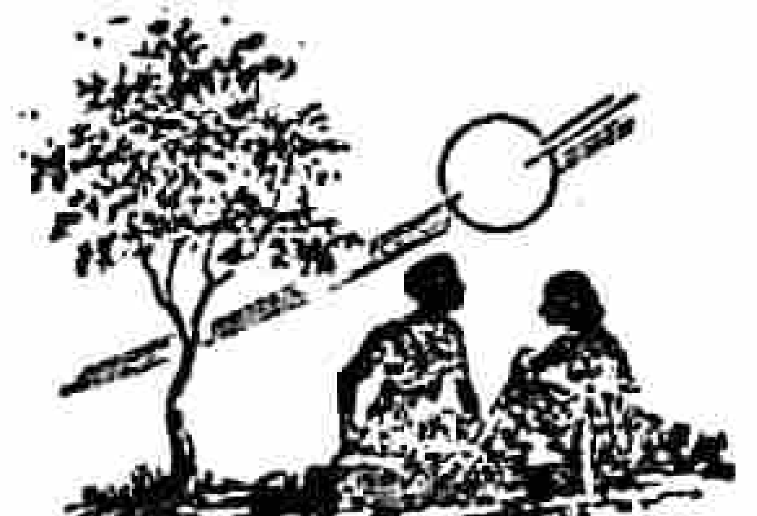
செருப்படையின் வேர், மிளகு, சுக்கு இவைகளை அளவுடன் கொடுத்துவர வாத கபம், குன்மம், செரியா மந்தம், வாத சூலை, வாத வாய்வு, குடல் வாதம் யாவும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகிவிடும்.

"சேர்ந்த மேகமெல்லா மேகும் செருப்படியால்,
ஆர்த்தெழுந்த வாத குன்மம் சூலையறும் பொல்லாக்
கிரந்திகளும் இசிவு மந்த மாறி விடும்
அருந்தியிதன் அருங்குணத்தைக் காண்"

— கும்பமுனி

அடிக்கடி சில பெரியோர்கள், "அவன் செய்த தவறுக்கு செருப்படிதான் வேண்டும். அப்போதுதான் புத்திவரும்" என்பார்கள். எந்த செருப்படி! காலில் அணிகிறோமே அதுவா, அல்லவே அல்ல. மூலிகை செருப்படி வேணும் என்று சிலேடையாக சொல்லுவார்கள்.

வாசகர்களே! காளானைப் போல செருப்படையும் நினைவில் வையுங்கள்! ஆபத்துக்கு உதவும்.



★ புள்ளடி ★

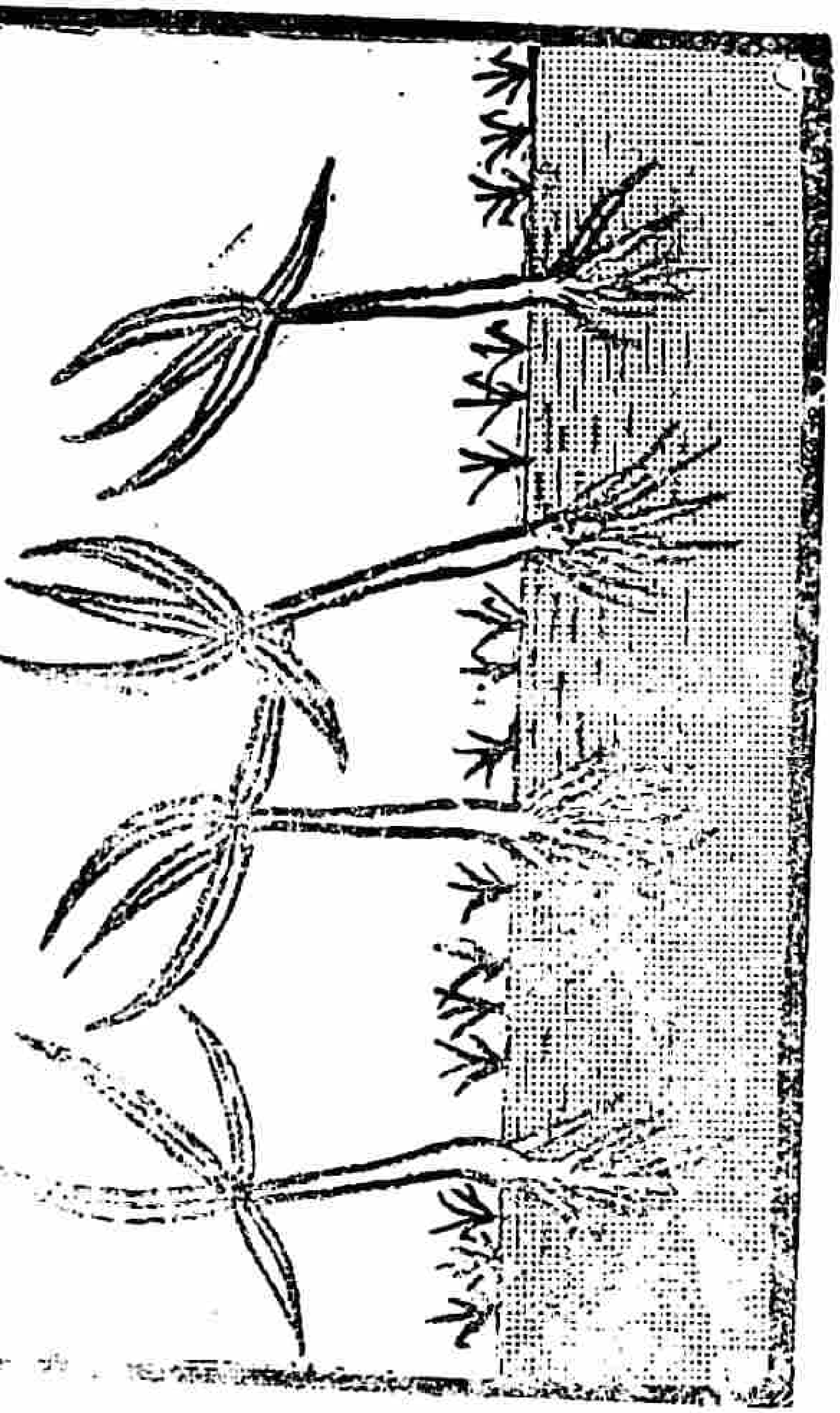
இறைவன் சிருஷ்டியில் எண்ணற்ற செடி கொடி (தாவர) மூலிகை இனங்கள் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து வருகின்றன. நடக்கும் போது நமது காலடிபட்டு சிதைந்து போகும் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்களை தெரிந்துகொள்ளாமல் அலட்சியம் செய்து விடுகிறோம்! ஆனால் அவை நிகழ்த்தும் அற்புத செயல்களை அறிந்த பின்பு அதற்கு தலைவணங்குகிறோம். தும்பை மலர் மனிதன் கால் பாதம் போல காணப்படுகிறது. நாம் இறைவன் திருவடிகளில் உறைகிறான் என்பதை தும்பை மலர் நினைவூட்டுகிறது. செருப்படி என்ற மூலிகையும் மனித சமுதாயத்தின் சில அறிவுரைகளை வழங்குகின்றது. இது போல இந்த புள்ளடியும் ஒரு மூலிகை இனமே!

புள் என்றால் பறவை. புள்ளினங்களின் காலடி போன்ற சில மூலிகை வளர்கின்றன. இதற்கு புள்ளடி என்று பெயர். பறவைகளின் சிறிய கால்களைப் போலவே இலைகள் மூன்று பிளவுகளாகி எதிரே ஒற்றை இலை விட்டு வளரும். இந்த புள்ளடி ஏறக்குறைய நீர்ஆரைக் கீரையைப் போல அந்த உயரத்திற்கு வளரும். நீர் ஆரை நீர்நிலை நிறைந்த இடங்களில் வளரும். ஆனால் இந்த புள்ளடி பசுமை நிறைந்த சமவெளிப் பிரதேசங்களிலும், வளம் கொழிக்கும் ஆறு பாயும் ஈரப்பசை நிறைந்த இடங்களில் காணக் கூடியதும் தன்னிச்சையாக இனப்பெருக்கத்தை செய்துக் கொள்ளும் மூலிகை இனம் ஆகும்.

இம் மூலிகை தற்காலம் பொதுவாக அனைவரும் தெரிந்து வைத்திருக்க முடியாது. என்றாலும் பல பரம்பரை வைத்தியர் குடும்பங்களில் இது இன்னும் ரகசியமாக கையாளப்படுகிறது.

பொதுக் குணம்

புள்ளடியில் செருப்படி போன்ற சிறு புள்ளடி, புள்ளடி என இரு வகையுண்டு. சிறு புள்ளடிக்கு புள்ளடியைக் காட்டிலும் வீரியமும் சக்தியும் அதிகம். பால் சுரப்பிக்கச் செய்வதில் உணர்ந்து



புள்ளடி

அம்மாம் பச்சரிசி போன்றும், நீர்கட்டை உடைப்பதிலும் சிறுநீரை பெருக்குவதில் நெருஞ்சில், கீழாநெல்லியைப் போன்றும் வேலை செய்யும். அன்றியும் சிறுவர்களுக்கு மாந்த கண சுரங்களைப் போக்குவதில் சிறு புள்ளடி நிகரற்றது. ஆனால் புள்ளடிக்கு இத்தகைய சிறப்பு சக்தி இல்லாவிட்டாலும் உடலைத் தேற்றவும் உரம்பெறச் செய்வதிலும், அதோடு உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து உண்ட ஆகாரத்தை செரிக்கச் செய்யும் குணத்தையும் உடையதாகிறது.

புள்ளடி உபயோகம்

புள்ளடியை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து கஷாயமிட்டு குடித்து வர பித்தத்தால் வந்த சகல சுரங்களும் போகும். உடல் பலவீனபட்டவர்களும், வியாதியில் அடிபட்டு பலமிழந்துபோன நோயாளிகளுக்கு குணமான பிறகு உடல் சக்தி உண்டாக புள்ளடி இலையை அரைத்து 1 புன்னைக்காய் அளவு தண்ணீரில் கலக்கி சிறிதளவு கல்கண்டும், பாதாமும், கசகசாவும் அரைத்து கலந்து காலை வேளைகளில் மட்டும் குடித்துவருவது உடல் சக்தியைப் பெருக்கும். தசமூலக் கஷாயம் என்பது ஓர் ஆயுர்வேத முறை. பத்து மூலிகைகளின் வேர் சேர்த்து கஷாயமிட்டு கொடுப்பது. இந்த தச மூலத்தில் புள்ளடியும் ஒன்று. நமது நாட்டு மருத்துவர்கள் புள்ளடியை இன்னும் அநேக குடிநீர் முறைகளில் சேர்த்து வருகிறார்கள்.

சிறு புள்ளடி உபயோகம்

கண மாந்தை, உட்சூடு, சதாகாலமும் நெருப்பனல் சூடு போல் காய்ந்துக் கொண்டிருக்கும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது. சிறு புள்ளடி இலையை உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்து அரைத்து, அரிசி மாவுடன் கலந்து தோசை போன்ற பலகாரங்களாகச் செய்து குழந்தைகளுக்கு சுவை உணவாகக் கொடுப்பது நமது நாட்டின் பழங்கால வழக்கம். தற்காலம் உண்டோ இல்லையோ! இதனால் நிற்காத பேதியும் கட்டிபோகும். கணச் சூட்டால் இளைத்து போகும் சிறுவர்களுக்கு உடல் பருக்கும் சூடு தணியும், பலத்தையும் தரும். புத்தி கெட்டவர்களுக்கு செருப்படி ஏற்ற மூலிகை போல், சிறு பிள்ளைகளுக்கு சிறு புள்ளடி தகுந்த மூலிகை! அது மட்டுமல்ல, தாய்ப்பால் திடீரென வரண்டு போகும் மாதர்களுக்கு மீண்டும் சுரப்பிக்க மேலே கண்டமுறை கைகண்டது.

சிறு புள்ளடி இலையை கஷாயமிட்டு குடிக்க பித்தத்தால் வந்த பிணிகள் விலகும். சுரங்களைக் கண்டிப்பதில் பற்பாடகத்தை ஒத்தது. பச்சையாக அரைத்து கட்டிவர கட்டிகள் உடையும் ரணம் ஆறும்.

வேர்

இதன் வேரை உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டும் போது இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட உடலுக்கு பலத்தையும் தந்து நீர்கட்டை உடைத்து சிறுநீரை வெளியேற்றவும் செய்யும். நல்ல ஜீரண சக்தியும் உண்டாகி பசியைத் தூண்டும். சுமார் முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இம்முறைகள் சர்வ சாதாரணமாக கையாண்டு வந்தவைகள் தான்.

சித்த மருத்துவ முறையில் அன்னபேதி செந்தூரம் என்பது ஒன்று. இது சகல ஜீரணங்களுக்கும் சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் பயமின்றி கொடுப்பதாகும். இந்த அன்னபேதி செந்தூரத்தை பல மூலிகைகளில் அரைத்து புடமிட்டு எடுத்தாலும் இறுதியாக சிறு புள்ளடி இலையால் புடமிட்டு செய்து வைத்துக் கொண்டு ரகசியமாக கையாளுவார்கள். இன்னும் சித்தவைத்தியர் களைக் கேட்டால் பகிரங்கமாக சொல்லமாட்டார்கள்! சில பரம்பரையில் இந்த சிறு புள்ளடி இலையால் தைலம் செய்து வைத்துக் கொண்டு எலும்பு முறிவு, கை, கால் மூட்டு விலகல் போன்ற எலும்பு முறிவு வைத்தியமும் செய்து வருகின்றனர். எனவே எலும்பு முறிவுகளுக்கும் சிறு புள்ளடியை பயன்படுத்துவது நாட்டு மருத்துவ வழக்கில் ஒன்று. இனியாவது ரகசியம் ஒழிந்து பகிரங்கமாக மக்களுக்கு உதவட்டும் இந்த புள்ளடி.

"மாந்தகணம் பேராபம் வன் பித்தம் நீங்கிவிடும்
ஒய்ந்த மூலப்பாலும் ஒழுகுங்காண் — வந்தே
சிறுபிள்ளை நோயொழித்ததே மலர்ப் பூங்கோதாய்
சிறுபுள்ளடியை நித்தஞ்சேர்

— கும்பமுனி

விளா மரம்

விளாமரத்தைப் பார்க்காவிட்டாலும் வாசக அன்பர்கள் விளாம்பழத்தை பார்த்திருக்கக்கூடும். இந்த விளா மரமும் நமது நாட்டிற்குரியதே. இதில் மூன்று விதமுண்டு. ஒன்று நில விளா இது தரையோடு படர்ந்து வளரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. குட்டி விளா என்றும் சொல்லுவார்கள். சித்தி விளா இது சிறுமர வகுப்பு. இதன் காய்கள் புன்னைக்காய் அளவு இருக்கும். எங்கும் காணக் கிடைக்காத மர வகுப்பு. கருநெல்லி மரத்தைப் போன்றே அரிதாகக் காணும்! வடலூர் ராமலிங்க சுவாமிகள் இருந்த இடத்தில் சித்தி விளா மரம் இருந்ததாகக் கூறுவர். அந்த இடத்தில் தான் சித்தி விளா அகம் இன்று இருக்கிறது.

இங்கு கூறப்படுவது பெரு விளா மரம். இது எங்கும் காணக் கூடியது. விளாம்பழத்திற்காக இதனை தோப்பு துரவுகளில் வைத்துப் பயிராக்கி விடுகிறார்கள். விளா மரம் மருத்துவப் பயன் மிகுந்தது. இதன் இலை, காய், பழம், பழத்தின் ஓடு, மரப்பட்டை பிசின் இவைகள் நாட்டு மருத்துவத்தில் முன் காலத்தில் பயன் பட்டு வந்துள்ளது என்பதைப் பழம்பெரும் வாகட நூல்களில் காணக் கிடைக்கின்றன.

இலையும் கொழுந்தும்

விளா மரத்தின் இலை, கருவேப்பிலை போன்று மணமூட்டும் குணமுடையது. அன்றியும் உடலில் உள்ள வெப்பத்தைக் குறைத்து சுரத்தையும், வலியையும் குறைக்கும். விளாங்காய் துவர்ப்பு சக்தியுடையதாகையால் உஷ்ணத்தால் வந்த பேதி, சீத பேதிகளைப் போக்கும். பழம் பித்த சாந்தியைக் கொடுக்கும் சூட்டைத்தணித்து குளிர்ச்சியைத் தரும்.

விளா இலைக் கொழுந்தை புன்னைக்காய் அளவு அரைத்துக் காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் கலந்து சிறிது கற்கண்டும் கூட்டிச் சாப்பிட நல்ல பசி எடுக்கும். பித்தத்தால் வந்த கப இருமல், கப காசம், பித்த கணச்சூடு, இளைப்பு ஆகிய பித்தசம்பந்தமான நோய் கள் விலகும்.

விளா இலையைக் கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் கஷாயமிட்டுக் குடித்துவர பித்தசம்மந்தமான சுரங்கள், இருமல் தேக வரட்சி தணியும். விளா இலைக் கொழுந்தை அரைத்து தேகத்தின்மேல் காணும் பித்த தழும்பு, வெய்யில் காலத்தில் காணும் வேர்க்குரு கொப்புளங்களுக்குத் தடவி வரலாம்.

குட்டி விளா என்னும் நில விளா இலையை அரைத்து குழந்தைகளுக்கு காணும் கண மாந்தை தோஷம், பூதகண பைசாச தோஷங்களுக்கும் உடம்பின்மேலே தலைமுதல் உள்ளங்கால் வரையில் தடவி அரைமணி கழித்து வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்விப்பது நமது கிராமிய பழக்கங்களில் ஒன்று.

விளாங்காய் உள் சதையை மட்டும் எடுத்து சிறிது வேக வைத்துக் கொடுக்க பேதி, சீத பேதிகள் நிற்கும். இந்தக் காய் துவையல், பச்சடி போன்ற உணவு பதார்த்தமாகச் செய்வதும் நமது நாட்டு வழகமாகும்.

பழம்

எல்லாவித கனிகளை காட்டிலும் விளாங்கனி உண்பதற்கேற்றது. உடலுக்குக் கெடுதலைச் செய்யாது. அதுமட்டுமல்ல; உடலுக்கு வலுவையும் ஆயுள் பெருக்கத்தையும், சித்த விருத்தியையும் உண்டாக்கும். புத்திக்கு தெளிவைத் தரும். ஆகையால் தான் " என்றுகிலும் கனிமேல் இச்சை வைத்துத் தின்பது என்றால் விளாங்கனியைத் தின் " என்று அகத்தியரே பாடியுள்ளார்.

இக்கனிமேல் " இச்சை வைக்கின் போகம் என்ற கனிமேல் இச்சை போகாது " என்பார்கள். விளாங்கனியால் கல்லீரல், மண்ணீரல்கள் கோளாறு நீங்கும் வாய்நாற்றம், வாயில் நீர் ஊறுதல், தொண்டையில்வரும் புண்கள், பல் ஈறுகளில் ரணம், இவைகள் ஆறும். பித்தத்தால் வந்த பிணிகளான நுரையீரல், குடல் கோளாறு, பாண்டு காமாலை முதலிய நோய்களுக்கும் ஏற்றது. நாட்டு வைத்தியர்கள் இப்பழத்தை லேகியங்களில் கலந்து கொடுப்பதும் உண்டு.

விளாம்பழ மணப்பாகு என்பது பித்த ரோகங்களுக்கு எல்லாம் சிறந்ததாகும். விளா மரப்பட்டையை ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து இடித்து ஒரு குவளை நீரில் கஷாயமிட்டு தினம் இரண்டு வேளை குடிக்க காபி, டீ, புகையிலை விடத்தால் வந்த பித்தவாந்தி, குமட்டல் ஆகியவை போகும்.

விட்டதடி உன்னுசை விளாம்பழம் ஓட்டோடு

இது நம் நாட்டு பழமொழி. இதன் பொருள் என்னவென்று தெரியுமா? தாசி ஒருத்தி ஆசைநாயகனுக்கு இடு மருந்து வைத்து மயக்கி விட்டாள்! பிரபுவான ஆசைநாயகன் மருந்திடு செய்கையால் அவளைப் பிரியமுடியாமல் தவித்தார். அவர் ஒரு சமயம் சித்தர் ஒருவரைச் சந்தித்தார். அவர் இந்த பிரபுவின் நிலையை உணர்ந்து கொண்டு. "அப்பா நீ அந்த தாசியிடமே சொல்லி, எனக்கு விளாம்பழத்தில் மிகுந்த ஆசை; ஆகவே தினமும் ஒரு விளாம்பழத்தைக் கொடு! என்று கேட்டு ஓட்டுடன் பழத்தை உண்டுவா. உனது குறை யாவும் தீரும்" என்று சொல்லிப் போய்விட்டார்.

அது போலவே ஆசைநாயகியிடம் சொல்லி தினமும் ஒரு பழத்தை ஓட்டுடன் சாப்பிட்டு வந்தார். சில நாட்களுக்கெல்லாம் ஆசை நாயகியின் சொல்லைத் தட்டி நடக்க ஆரம்பித்தார். அந்த தாசி. "என்ன வர வர என்மேல் உங்களுக்கு ஆசை அலுத்து விட்டதா?" என்று கவலையுடன் கேட்டாள். அதற்கு அந்த பிரபு சொன்னாராம், "விட்டதடி உன்னுசை விளாம்பழ ஓட்டோடு" என்று சொல்லி அவ்விடத்தை விட்டு அகன்றாராம்.

விளாம்பழத்தை தினம் ஒரு பழம் ஓட்டுடன் சாப்பிட்டுவர இடு மருந்தின் தோடமெல்லாம் முறிந்து விடும் என்பது வாகட நூல்களின் சாராம்சம். வேண்டுமானால் இடுமருந்து தோஷத்தால் அவதியுறும் அன்பர்கள் செய்து நற்பயன் அடையலாம். ஆனால் ஒரு பழத்தை ஓட்டுடன் சிறிதும் சேதப்படுத்தாமல் சாப்பிடுவது அவசியமாகும்.

பி சி ன்

விளாமரத்தின் 'பிசின்' மேக ரோக எரிச்சல்கள், மேக வெள்ளை ஒழுக்கு, மூத்திர சிறுநீர்தாரை எரிச்சல்கள் யாவும் நீங்கி சூடு தணிய வைக்கும். அதாவது கீழாநெல்லி போலவே ஸ்திரீ ரோகங்களில் உள்ளுறுப்புக்கள் ரணம், அதிசாரபேதி பெண்களுக்கு காணும் பெரும்பாட்டு உதிரப்போக்கு ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

முறை விபரம்

விளாம் பிசினைத் தேவையான அளவு எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து ஒரு புட்டியில் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு சிட்டிகை அளவு பசும் வெண்ணெயுடன் கலந்து காலை மாலை

சாப்பிட்டு உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி இருக்க இரண்டு முதல் நான்கு நாட்களில் மேல் குறிப்பிட்ட வியாதிகள் தீரும். இந்த தூளை தேனில் குழைத்து கொடுக்க சீணுக்கிருமல், வரட்டிருமல், ஈளை, கபம், நெஞ்சு எரிவு, பித்த சுரம் ஆகியவைகள் போகும். சித்த வைத்தியர்கள் விளாம்பிசினில் பல சரக்குகளை சேர்த்து மாத்திரைகளாக செய்து குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை பல பிணிகளுக்கு கொடுத்து நோயைக் குணப்படுத்துவார்கள்.

"நல்ல விளாம்பிசினை நற்பாகம் செய்தருந்த
தொல்லை தரும் பல்பிணிகள் தொலையுமன்றோ —
மெல்லியரால்
வந்த வெள்ளை தன்னுடனே மாதர் பெரும்பாடும்
உந்து நீர்ப் போக்கும் விளம்பு"

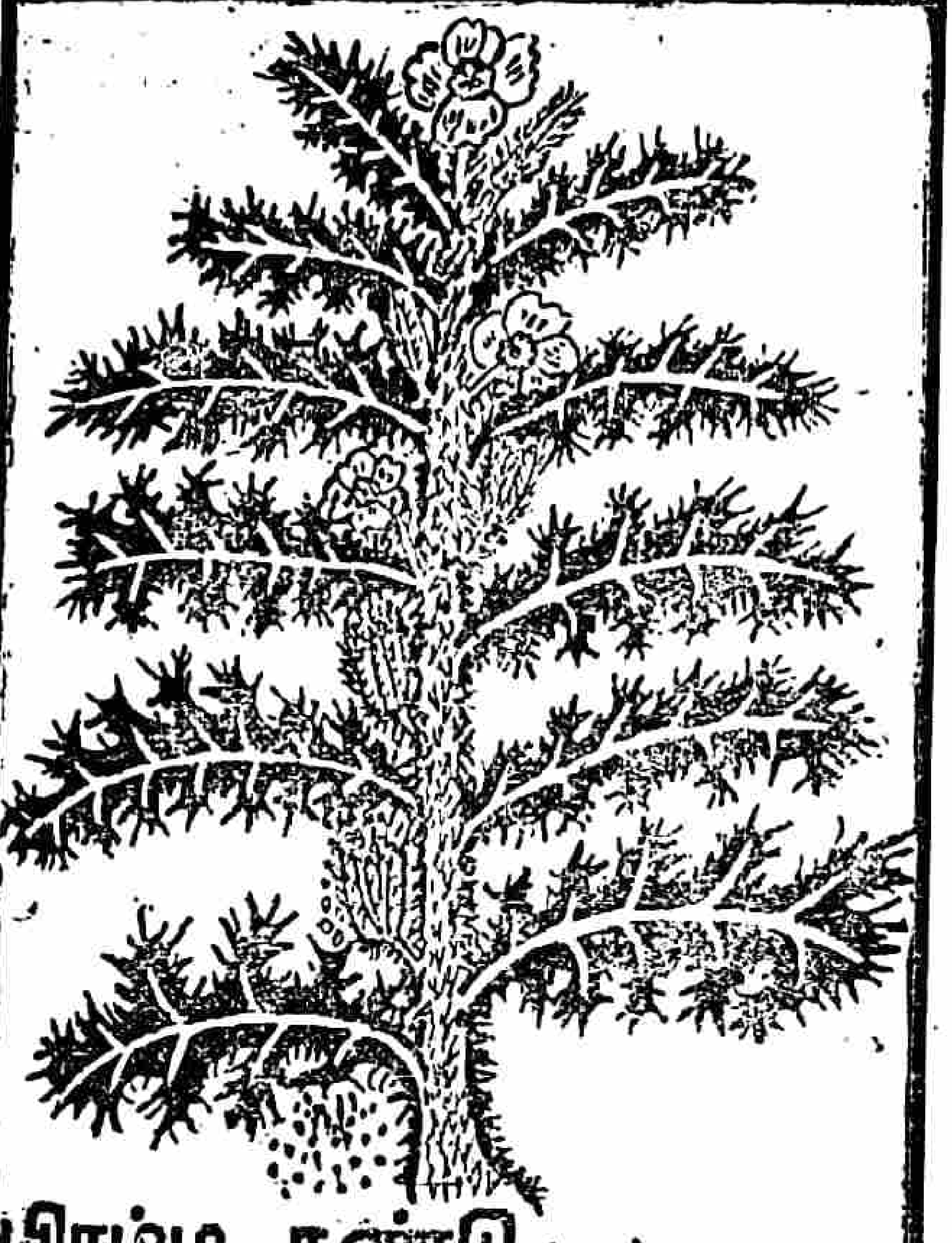
— குரு முனி

இதன் பொருள் :— மாதர்களின் இச்சையால் வந்த பிணியை விளாம்பிசின் போக்கிவிடும் என்பதாம்.

பிரம்மதண்டு

நமது நாட்டின் மூலிகைகளுக்கு பெரும்பாலும் பெயர்கள் காரணப்பெயராகவே இருக்கிறது என்பது இப்பகுதியை தொடரும் அன்பர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. தமிழ்ச் சித்தர்களில் சிலர் முருங்கைக்கு பிரம்ம விருக்ஷம், புகையிலைக்கு பிரம்ம பத்ரம் என்றெல்லாம் பெயரிட்டழைத்து சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய பிரம்மாவுக்கு சிறப்பு செய்துள்ளார்கள். மரம், செடி இனங்களில் மட்டும் இருந்தால் போதாது என்று என பூண்டு இனத்திலும் பிரம்மாவின் நாமத்தை புகுத்தி விட்டனர் போலும்! இந்த பிரம்மதண்டு மூலிகையை குடியோட்டுப் பூண்டு என்று தமிழ் மருத்துவ அகராதிகள் குறிப்பிடுகின்றன. குசும்பை, இருமல் என்றும் வேறு பெயர் உண்டு. இதை சமஸ்கிருத மொழிகள் பிரமதண்டி என்றும்; கன்னடத்திலே அரசிறைஉம்மாட்டா என்றும் தெலுங்கு தேசங்களில் பசுமசெட்டு, மலையாளத்தில் ஊமதண்டம் என்பதாகவும் சொல்லுவார்கள். தமிழ் நாட்டில் அதன் வழக்குப் பெயர் பிரம்மதண்டு என்றே அழைப்பார்கள். ஆக அத்தனையும் கருத்தில் கொண்டு ஆராயுமிடத்து இப் பூண்டு இனம் இந்தியாவிலே எங்கும் பரவி வளர்கிறது என்பதைத்தான் எடுத்துக் காட்டுகிறது.

பிரம்மதண்டு உன்மத்தன் மூலிகை இனத்தைச் சார்ந்தது. ஒரு அடி உயரம் முதல் மூன்றடி வரையில் வளரும். தாதுவளை கண்டங்கத்திரி போல நிறைய முள் அடர்ந்தது. இதன் பூக்கள் ஆவாரம் பூவைப் போல மஞ்சள் நிறமும் ஐந்து இதழ்களை உடையது. இலை பப்பாளி இலை வடிவமும் சாம்பல் கலந்த பசுமை நிறம். இலை முழுவதும் கூர்மையான முட்கள் நீண்டு நிறைந்து காணும். இலையின் மத்திய நரம்பு அருகில் நாமக்கோவைக்கு உள்ளது போலவே பால்நிறக் கோடுகள் காணும். அகோர பசியால் வாடும் ஆடு மாடுகள் கூட இதனை அணுகாது. இதன் காய்களும் முட்கள் நிறைந்தது. உருண்டை வடிவமான ஊமத்தன் காய்களில் முட்கள் அடர்ந்து எப்படி இருக்குமோ, அதே போல் ஆனால்



பிரம்ம தண்டு (அல்லது) குடியோட்டுப் பூண்டு.

பூக்குடலை போல, ஏறத்தாழ பாகற்காய் போல் நிறைய முட்களுடன் காணும். இந்த காய்கள் காய்ந்ததும் குவளைக்கு மேல்புறம் உள்ள வாய் திறந்து கொள்ளும். அதன் உள்ளே கருமையும் பளபளப்பு மான விதைகள் நிறைய இருக்கும். கடுகு என்ன அளவோ அதே அளவு எண்ணைப் பசை உடையதாக இருக்கும். ஒரு காயில் ஒன்று முதல் அரை அவுன்ஸ் எடை இருக்கக்கூடிய விதைகள் இருக்கும். அந்த மூலிகை வளர ஆரம்பித்தால் தாதுவளைப் போன்றே ஏக்கர் கணக்கில் பரவி தன் இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும். இதை கிராமப் புறங்களில் பாழடைந்த வீட்டுச்சுவர், மதில் ஆகியவைகளின் மேல் முளைத்து இருப்பதை பலர் பார்த்து இருக்கலாமே! குடியை ஒட்டிச் சுவர்களின் பேரில் முளையும் இதற்கு குடியோட்டுப் பூண்டு என்று பெயரிட்டதில் வியப்பொன்று மில்லை அல்லவா ?

உபயோகமும் குணமும்

பொதுவாக பிரம்மதண்டு வேர்கள், காய், பூ, விதை, இலை (சமூலம்) யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதே. தூதுவளையைப் போல முட்கள் நிறைந்ததாக இருக்கும். சமையலுக்கு பயன் படுத்த முடியாது. ஆனாலும் மருத்துவப் பயன் பலவித நோய் களுக்கும் பயன்படுத்தப் படுகிறது. முக்கியமானது இதிலிருந்து கசியும் பால் போன்ற மஞ்சள் நிறமான திரவம், சர்மரோகங்களுக்கு நற்பயன் அளிக்கும். இதன் சாறு மேக நோய்களையும், உடல் மனவேதனைகளையும் சாந்தப்படுத்தும். விதை ரணங்களை ஆற்றும் தூக்கத்தை உண்டாக்கும், பேதியை உண்டு செய்யும். விதையை இடித்து எண்ணை தயாரித்து தீராத நாள்பட்ட நோய்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

விஷக் கடிகளை நீக்கும்

பிரம்மதண்டு இலைகளை இடித்துக் கசக்கி தேள் கொட்டின இடத்தில் தேய்க்க விடம் இறங்கி வலி குறையும். இதுவும் சித்தர் களின் ரகசிய முறைகளில் ஒன்று. ஒரு அடி உயரம் வளர்ந்த செடிகளாக எடுத்து வேருடன் உரலில் போட்டு இடித்துச் சாறு பிழிந்து அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ் சாற்றை பாம்புகடி விஷங் களுக்கு உள்ளுக்கு கொடுத்து, இலையை கடிவாயில் வைத்துக் கட்ட, தும்பையைப் போலவே எல்லாவித பாம்பு கடிவிடங்களும் முறிந்து வாந்தியும், பேதியும் ஆகி கடியுண்டவருக்கு குணமாகும். தும்பைக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டபடி பத்தியம் அனுசரிக்க வேண்டும்.

கரப்பான், பேய்சொறி, நாட்டுச் சிரங்கு, உள்ளங்கை கால் பாகங்களில் வரும் பெருவிரணங்கள் ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலையை அரைத்துக் கட்டிவர அவை ஆறிவரும்.

பூ

பிரமதண்டு பூக்களை 10முதல் 20வரை எடுத்து தண்ணீரில் போட்டு, இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய பின்பு தலைக்கு ஸ்நானம் செய்து வரவேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம் செய்ய கண் ரோகங்கள் விலகிப் பார்வை தெரியும்.

இலை

கிளைக் காம்புகளை ஒடிக்க மஞ்சள் நிறம் போன்ற பால்வரும். இதை நாள் தோறும் ஒரு துளி கண்ணில் விட்டுவர கண் வலி, சதை வளருதல், சிவத்தல், அரிப்பு, கூசுதல், குறுகிவிடல், நீர் வடிதல், எரிச்சல்களை நீக்குவதில் சிறப்புடையது. கண் ரோகங் களுக்கு பொன்னாங்கண்ணி, நாயுருவி, சோற்றுக் கற்றாழை, கரி சாலை ஆகிய மூலிகைகளுக்கு ஒப்பானது இதன் பால் என்பது மருத்துவ நூல்களின் சாராம்சமாகும்.

இருமலுக்கு இருமல்

இருமால் என்ற பிரம்மதண்டு நுரையீரல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்குத் தூதுவளைப் போல உதவக்கூடியதே.

இலையை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து 4 அரிசிஎடைப் பிரமாணம் தேன் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டுவர க்ஷயரோக இருமல், நுரையீரல்கபம், சளி, இருமல் ஆகியவைகள் போம் (அ) இதன் கடுகு போன்ற விதையை உலர்த்தி பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு 2 முதல் 3 அரிசி எடை தேன் அனுபானத்துடன் சாப்பிட்டு வரலாம். தற்கால ஊசி மாத்திரைகளுக்கு உள்ள பின் விளைவுகள் (ரியாக்ஷன்) கெடுதல் ஏற்படாது என்பதை திடமாக நம்பலாம். பிரம்மதண்டு விதையில் இருந்து எடுக்கும் எண்ணை யை க்ஷயரோகங்களுக்கு 3 துளிமுதல் 6 துளிவரை சர்க்கரையுடன் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து குணப்படுத்துவதும் நமது நாட்டின் பண்டைய பழக்கமாகும். விதையைப் பொடி செய்து நெருப்பி லிட்டு வரும் புகையை வாய் திறந்து காட்ட பல் சொத்தை, பல் ரோகங்கள் குணமாவதாக கிராம வாக்கு.

உலர்த்தி எரித்த சாம்பல்

பிரம்மதண்டு செடியை உலர்த்தி (இலை, பூ, காய் வேர் யாவும்) வேண்டிய அளவு சேர்த்து சுத்தமான தரையில் கொளுத்தி எரித்து ஆறியபின் சாம்பல்களை ஒன்று சேர்த்து எடுத்து மெல்லிய துணியில் வஸ்திரகாயம் செய்து எடுத்து பத்திரப் படுத்தவும்.

உபயோகம்

1) இரண்டு முதல் நான்கு அரிசி எடை தேனில் கொடுத்து வர ஆஸ்துமா, இரைப்பு, இருமல், காசம், கபரோகம், நுரையீரல் ரோகம் தீரும்.

2) இந்த சாம்பல் கொண்டு நாள்தோறும் பல் துலக்கிவர தந்தரோக சம்மந்தமான சொத்தைப் பல், பல் ஆட்டம், பல்லில் ரத்தம்வடிதல், சீழ்வடிதல், கரைதல் போன்ற நோய்கள் விலகும்.

3) சாம்பல் 5 அரிசி எடை எடுத்து சுத்தமான பன்னீர் 2 அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் தெளிவிறுத்து எல்லாவித கண் நோய்களுக்கும் இரண்டு துளி விட்டு வரலாம்.

4) சாம்பல் 10 அரிசி எடை பசு வெண்ணெயுடன் கலந்து காலையில் 40 நாள் சாப்பிட்டு இச்சாபத்திய முடனிருக்க குட்ட நோய்கள் குணமாகின்றன என்பதாக வழக்கு.

பிரம்மதண்டு வேரை (குப்பை மேனி வேரைப் போலவே) எடுத்து இடித்து 10 அரிசி எடை வெந்நீரில் உள்ளுக்குக் கொடுக்க மலத்தில் காணும் புழுக்கள் ஒழியும். வேரைப் பச்சையாகவே எடுத்தரைத்துத் தேள் கொட்டின வாயில் வைத்துக்கட்ட குடைச்சல் வலி குறைந்து விடமிறங்கும்.

க்ஷயரோகத்தில் வரும் சுரங்கள் மேகரேகை, காங்கை, உட்சூடு ஆகியவை தணிய 1 பலம் எடுத்து இடித்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி 1 முடக்கு விதம் குடித்து வர சுரம் தணிந்து கபமும் நீங்கி சுகம் காணலாம்.

சிலர் 'நம் நாட்டின் மூலிகையில்' பிரம்மதண்டு சேர்த்தியல்ல இது வெளிநாட்டிலிருந்து பிளாக்காயைப் போலவே வந்ததாகும் என்றும் கூறுவர். முதன் முதல் அமெரிக்க நாட்டில் மெக்ஸிகோ என்ற இடத்திலிருந்து வந்ததாகக் கூற்று. எனவேதான் இதற்கு மெக்ஸிகன் பாப்பி, ஆர்ஜிமோன் மெக்ஸிகானு என்ற ஆங்கிலப்பெயர் வந்துள்ளது என்பதாக பறைச்சாற்றுவர். இக்கூற்றுக்கு தக்க ஆதாரம் உள்ளதாகத் தெரியவில்லை. மேலும் இப்பூண்டு மிகப் பழமையாகவே நமது நாட்டில் இருந்து வந்துள்ளதற்குப் போதிய சான்றுகள் உள்ளன.

இதன் வழக்குச் சொல் பிரம்மதண்டு 'பிரமை' என்றால் உன்மத்தம் என்று பொருள். பிரம்மதேவனுடைய ஒரு தலையை சிவபெருமான் பிய்த்து எடுத்து விட்டபடியால் அவருக்கு பிரம்ம ஹத்தி தோஷம் ஏற்பட்டு பித்தனாகி (உன்மத்தம்) திரிந்தாராம். இந்த தோஷம் உன்மத்தச் செடியின் மலரை அணிந்தபடியால் சாந்தமானதாக வரலாறு 'மத்தமும் மதியமும் வைத்திடும் அரன்மகன்' என்பதாக அருணகிரியாரின் திருப்புகழ் கூறுகிறது. இந்த பிரம்ம தண்டுக்குப் பேய் உன்மத்தன் என்ற பரியாயமும் உண்டு.

இந்த மூலிகையும் அஷ்டகர்ம மூலிகையாம்! இந்த மூலிகையைக் குறிப்பிட்ட கிழமைகளில் முறைப்படி காப்பு கட்டி உயிர் கொடுத்து எடுத்து மந்திரம் ஓதி உச்சாடனம் செய்து பேய்களை ஓட்டுவார்கள். இன்னும் பேய் ஓட்டும் வழக்கம் நமது நாட்டில் உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

"மூலத்தில் பிரம்மதண்டி வடவேரை வாங்கிதானே
பூணவே குளிசமாடி புகழ்ச்சியாய் கட்டிவிட
தோன்றியதாமே
மாமே ஆய்ந்தனர் முன்னோர்தாம் அறிவினாலறிந்து
பாரே!"

வெள்ளெருக்கு முளைத்த இடத்திலே குடியிருக்க முடியாது போலவே, இந்த பிரம்மதண்டு முளைக்குமிடம் குடியை ஓட்டுமாம் என்பதேதான் இதற்கு குடியோட்டிப்பூண்டு என்று பெயர் வந்ததாம்! இப்பூண்டைக் கொண்டு நம்முடலில் குடிபுகுந்த நோய்களை ஓட்டலாமே.

சீதேவி செங்கழுநீர்

[நெய்ச் சட்டி கீரை]

தென்னகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் இந்த சீதேவிச் செங்கழுநீர் என்ற இனமும் ஒன்று. மிகுந்த குளிர், மிகுந்த பனி, வெய்யில் போன்ற பிரதேசங்களில் இந்த மூலிகை காணுவது அரிது. எனினும் நமது நாட்டில் மழைக்காலங்களில் சதுப்பு நிலங்கள், வாய்க்கால், வயல்வெளி, ஈரப்பசை மிகுந்த சமவெளிப் பிரதேசம் ஆகிய இடங்களில் குப்பைமேனி போன்று தன்னிச்சையாகவே ஏராளமாக வளரும் செடி (பூண்டு) இனத்தை சார்ந்தது. இதன் இலையின் வடிவம் சற்றேறக்குறைய குப்பைமேனி போலவே காணும். ஆனால் இலை குப்பைமேனியைப் போல வெளிர் பச்சை நிறமாகவும் மெல்லியதாகவும் இல்லாமல் சற்று தடிப்பாகவும் நல்ல பசுமை நிறம் காணும். குப்பைமேனிச் செடியைக் காட்டிலும் இருமடங்கு உயரமாக வளரும். இலையின் மேல் பக்கம் நெய் தடவியது போல பசுமையான (இலை மேல்) பளபளப்புக் காணும். எனவே இந்த மூலிகைக்கு கிராமப் புறங்களில் நெய்ச்சட்டி. கீரை என்று வழக்கமாக குறிப்பிடுவர்.

இந்த மூலிகையில் உணவு சத்து நிறைய இருப்பதால் கிராம மக்கள் பொதுவாக அன்றாட உணவில் சேர்த்துண்ணுவது வழக்கமாகும். நாட்டு வைத்தியர்களுக்கும் இது மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மேலும் மாந்திரீக விஷயங்களுக்கும் குப்பைமேனியை போலவே உபயோகமாகிறபடியால் மந்திரவாதிகளும் இதனைத் தேடி மூலங்களை குறிப்பிட்ட நாள், கிழமை பார்த்து உயிர் எழுத்துக்களை உச்சாடனம் செய்து எடுத்து மாந்திரீகத்திற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

நெய்ச்சட்டி மக்களுக்கு உணவாகவும், மருத்துவர்களுக்கு மருந்தாகவும், மாந்திரீகர்களுக்கு வசியமாகவும் பயன்படும் பாக்கியத்தைப் பெற்ற சிறப்புடைய மூலிகை என்றால் மிகையாகாது. இத்தகைய முப்பேறும் பெற்ற மணி, மந்திர, ஔஷத மூலிகைகள் நமது நாட்டில் தான் உண்டு. மற்ற நாடுகளில் வளரும் மூலிகை; மூலிகை அல்ல! வெறும் பச்சிலை (பசுமையான இலைகள்) தான்.

"சீதேவி செங்கழுநீர்"

தெய்வீகத் தன்மை கிடையாது! அதனால் தான் அங்கு வாழும் மக்களுக்கு தார்மீக எண்ணமும், தன்னம்பிக்கையில் தடுமாற்றமும் உண்டாகிறது. எனவே தான் அடுத்தவரைக் கண்டு அவநம்பிக்கையும், அரக்க குணத்தால் ஆர்ப்பரிக்கிறார்கள். பச்சிலைகள் வாடுவது போல் அவர்களும் வாடி வதங்கிப் போவார்கள்! மூளை கெட்ட மனிதனை தற்கால நவீன மருத்துவம் மண்டையை உடைத்து ரிப்பேர் செய்கிறது. அது போல அரக்க குணம் படைத்த எதிரிகளையும் நம் நாட்டு மூலிகைகளில் கோழைகளாக்கி அடித்து ஆடு மாடு விரட்டுவது போல விரட்டி அடிக்கலாம்.

குப்பைமேனிக்கு 'பூனை வணங்கி' என்ற பெயர் உண்டு என்பதை முன்பே குறிப்பிட்டுள்ளது. பூனையை ஆகர்ஷணம் செய்து கோழையாக்கி விடுகிறது குப்பைமேனி! மதம் கொண்டு திரியும் யானையைக் கூட வணங்கச் செய்து விடுகிறது ஓர் மூலிகை; ஆம், உண்மையே! பெரு நெருஞ்சில் மூலிகையை யானை மிதித்தவுடன் கோழையாகி விடுகிறது. இதனால் யானை வணங்கி என்ற பெயர் பெற்றது பெரு நெருஞ்சில். குப்பைமேனி போல் எனினும் இந்த சீதேவி செங்கழுநீர் ராஜவசியத்தை செய்துவிடும். அதாவது படை வெல்லும் மூலிகைகளைப் பற்றி அகஸ்திய முனிவர்—1200 என்ற நூலில் கூறுகிறார்.

"சீதேவிச் செங்கழுநீர் நிலவூமத்தை
செம்மையா யெருக்குடன் விஷ்ணுக்கிரந்தி
நன்மைபெறக் கருஞ்செம்பை வெள்ளைகுன்றி
நானிலத்தில் தகரையுடன் யுருவியாமே!"

சித்தர் நூல்களில் இதுபோல இன்னும் அநேக மூலிகைகள் காணக்கிடக்கின்றன! படைகளை சொறி பிடித்து நமைச்சலை உண்டாக்கி படைக்கலன்களை எடுக்கமுடியாதவாறு சதா சொறிந்து சொறிந்து ரணமாகி அழித்திடக்கூடிய சக்திவாய்ந்த மூலிகைகளும் நம் நாட்டில் உண்டு.

சீதேவிச் செங்கழுநீர் என்னும் இந்த நெய் சட்டியை முறைப்படி பூசித்து வலக் கையில் கட்ட ராஜவஸ்யத்தையும் வீரத்தையும் மனோதைரியத்தையும், துணிச்சலான காரியங்களில் உற்சாகமூட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை. இத்தகைய சக்திவாய்ந்த மூலிகையை நாட்டுக்கும் நாட்டு மக்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்துவது இன்றியமையாத கடமையாகும்.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

இலை, பூ, வேர் யாவும் மிகுந்த மருத்துவப்பயன் தரக்கூடியது. உடலுக்கு வலுவைத்தரும். விடத்தை முறிக்கும். புழுக்களைக் கொல்லும். வியர்வை உண்டாக்கும் வீரிய விர்த்தி செய்து உற்சாகத்தையும் பலத்தையும் தரும்.

இதன் கீரையை பருப்புடன்சேர்த்து புளிவிடாமல் கடைந்து உணவுடன் நெய் சேர்த்துண்ண மேல்கண்ட குணங்களைத் தருவதுடன் கண்ணுக்கு ஒளியைத் தந்து புத்திக்கு தெளிவையும் உண்டாக்கும். உடலுக்கு அழகு தரும். பசியை உண்டாக்கும் மேகரோகத்தால் வந்த பிணிகள் வெள்ளை வெட்டை, உடல்சூடு, அழற்சி தாகம், பித்தசூடு இவைகளை தணிக்கும்.

சர்ம நோய்கள் தீர

நீரடி முத்து எண்ணெ 1 கிலோ எடுத்து இரும்புவாணலியில் விட்டு காய்ச்சி கொதிக்கும்போது நெய் சட்டிக் கீரையை ஐந்து பிடி அளவு எடுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டுவர சட சட என்ற சப்தத்துடன் பொரிந்து அடங்கும். வாய் விளங்கம் என்ற கடை சரக்கு 1 பலம் இடித்து தூள் செய்து அதனுடன் போட்டு சடசடப்பு அடங்கியதும் எடுத்து ஆறவைத்து ஒருகண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். மேக ரோகத்தாலோ அல்லது தேக உஷ்ணத்தாலோ வந்த எல்லாவித சொறி, சிரங்கு, தேமல், படை, வெடிப்பு, சர்மரணங்கள் எதுவாயினும் மேலே தடவி நான்குமணி கழித்து வழக்கம்போல் குளித்துவர சர்ம ரோகங்கள் யாவும் தீரும். எளிய முறை யாவரும் செய்து நற்பயனடையலாம்.

இளம் செடியை வேருடன் எடுத்து அலசி ஒரு குவளை நீர் விட்டுக்காய்ச்சி பாதியாக சுண்டவைத்த கஷாயத்தை தினமும் காலை மாலை குடித்துவர பித்த சுரங்கள் நீங்கி உணவு குறிப்பில் கண்ட நோய்களையும் போக்கும். நரம்புச் சிலந்திகளுக்கு இதன் இலையை அரைத்து கட்டிவர குணமாகிறதாக தெரிகிறது.

கண் நோய்களுக்கு

நெய்ச்சட்டியின் பூ, ஒற்றைக்கல் மூக்குத்திப் போல் நீல நிறமாகவும் கொத்துக் கொத்தாகவும் பூக்கும். இந்த பூக்களைச் சேகரித்து கசக்கி கண்களில் ஒரு சொட்டு விட கண் சிகப்பு கண் அருகல் வலியாவும் நீங்கும்.

வீக்கங்களுக்கு

வேரை பச்சையாக ஒரு பிடி எடுத்து சிதைத்து நீருடன் சேர்த்து மண் சட்டியிலிட்டு காய்ச்சிய கஷாயத்தை 2 அவுன்ஸ் தினம் 2 வேளை குடித்துவர, வீக்கங்கள் கரைந்து போகும். இதன் வேரை சித்தர்முறை சர்வமோக ராஜாங்க எண்ணெகளில் சேர்க்கிற படியால் நாட்டுவைத்தியர்கள் காலாகாலத்தில் இதனை சேகரித்துப் பக்குவப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு நோய்களில் உபயோகப் படுத்துவார்கள்.

ஸ்ஞன தைலம்

நெய்ச்சட்டி வேர், இலை, பூ யாவும் சேர்த்து இடித்து பிழிந்த சாறு 1 படிக்கு சமமாக நெல்லெண்ணை சேர்த்து நீர்சுண்டகாய்ச்சி வடித்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை ஸ்னானம் செய்துவர, தீராத உஷ்ணம் தணிந்து சர்மம் நெய்ச்சட்டி இலைபோல் பளபளப்பாக வும் கண் குளிர்ச்சியும் உண்டாகும். தேரையர் தைல வர்க்கத் தில் நெய்ச்சட்டி பிரதான அங்கம் வகிக்கிறது என்பதை சித்த வைத்தியர்கள் அனைவரும் அறிவார்கள்.

மாந்தரீகம் ராஜவசியம்

பாரதப்படையில் சேர்ந்து நாட்டைக்காக்கும் நமது தமிழக வீர மைந்தர்களுக்காக இந்த வசிய மந்தரம் வெளியிடப்படுகிறது.

ஞாயிற்றுக்கிழமை எழுந்து குளித்து காலை 6-மணிக்குமேல் 7-மணிக்குள் (இந்த மூலிகை இருக்குமிடத்தை முன்கூட்டி தெரிந்து வைத்து) அங்கே சென்று கிழக்கு முகமாக நின்று பக்தி யுடன் மானசீகமாக சத்குருவை நினைத்துக்கொண்டு.

1) " ஓம் கணேசாய நம " ஐந்துதடவை உச்சரித்து

2) " ஓம் சர்வ சக்திமூலி " உன் உயிர் உடலில் நிற்கக்கட " ஸ்ரீம் ஓம் ஸ்வாஹா " என்று 21 தடவை உச்சரித்த பின் ஊதுபத்தி தூபம் காண்பித்த பிறகு

3) " ஓம் சக்திசாபம், சர்வேஸ்வரன் என்ற சர்வ சித்தர் சாபம், நசி மசி, நசி மசி, நசி மசி ஓம் பட்டு ஸ்வாஹா என்று 21 தடவை சொல்லி,

வேர் அறாமல் எடுத்து மண்ணைத் துடைத்து உடனே, சுத்த மான இடத்தில் காயவைத்த பிறகு சிறுதுண்டுகளாகச் செய்து வெள்ளி கவசத்திலடைத்து வலக்கரத்தில் கட்ட ராஜவசீகரம் உண்டாக்கும். கழுத்தில் கட்ட மனோதைரியம் உண்டாகும். கம்பீர நடைபோட்டு அஞ்சா நெஞ்சத்துடன் போரிட துணியும். திடமும் உண்டாகி எதிரிகளை கதிகலங்க வைப்பான். எதிரிகள் இவனைக் கண்டால் எலிபோல் பதுங்கி ஓடுவார்கள். இது சித்தர் சொன்ன சாராம்சம். இன்றும் இம் முறையைச் செய்து பலன் காணலாம்.

நெய்ச்சட்டி மூலிகை விந்தியமலைக்கு கீழ் முதல் தென்குறு வரை எங்கும் கிடைக்கும். மேற்குத் தொடர்ச்சிமலை, கேரளம், ஆந்திரம், தமிழ்நாடு எங்கும் ஆடி மாதம் முதல் தை மாதம் வரை வளர்ந்து வரும்.

சாகா மூலி

[ஆகாச கருடன்]

ஆகாயத்திலே வட்டமிட்டுச் சுழன்று வரும் கருடனை நம் அனைவருக்கும் தெரியும். இதன் பெயரைக் கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உள்ளது. "யானை வணங்கி" என்ற கட்டுரையை 1963-ம் ஆண்டு தினமணி சுடரில் எழுதியபோது வெண்குட்டத்திற்கு உபசரக்காக இந்த மூலிகையைக் குறிப்பிட்டுள்ளது பல வாசக அன்பர்கட்கு நினைவிருக்கலாம்.

மண்ணில் திருவடியையும் விண்ணில் திருமுடியையும் வைத்துக் காட்சி தந்தருளும் திருமால் வாகனமாகி நின்ற கருட பகவானின் பெயருக்கும் இந்த சாகா மூலி என்ற கருடனுக்கும் குணப் பொருத்தம் ஏதோ ஒன்று இருக்கக்கூடும். இல்லாவிடில் நம் முன்னோர்கள் இப்படியான ஒரு பெயரை இதற்கு சூட்டி இருக்க மாட்டார்கள்.

உண்மையில் இந்த ஆகாய கருடனுக்கு மாபெரும் சக்தி இருக்கத்தான் செய்கிறது. சாகா மூலி என்ற பெயரும் இதற்கு உண்டு. ஆமாம் இந்த மூலிகை சாகாது. மனிதன் மூச்சுவிட மறந்து விட்டால் 24 மணி நேரங்கூட தாங்காமல் ஊரைக்கூட்டி இறுதி சடங்கை நடத்திவிடுவார்கள். ஆனால் இந்த மூலிகையின் கிழங்கை எடுத்து ஒரு கயிற்றிலே கட்டிவிட சாகாது! முளைவிட்டு வீடெல்லாம் கொடி ஓடிப்படரும்! நீர் இல்லாமல் சாரம், சத்து ஏதுமின்றி அந்தரத்திலே கட்டிவைத்த இந்த கிழங்கு கொடி படர்ந்து ஓடுகிறது என்றால் நமக்கு ஆச்சர்யமாகத்தான் இருக்கும்.

1961ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 12 தேதி காலை 11-மணிக்கு ஒரு குறவிக்காரன் சில கிழங்குகளுடன் கூவிக் கொண்டு வீதி வழியே சென்றான். அவனைக் கூப்பிட்டு அடிபடாமல் இருந்த

ஆகாச கருடன்!

ஒரு கிழங்கை வாங்கி வீட்டுக் கூடத்திலே உயரத்தில் கட்டி வைத்தோம். அது 1966-ம் ஆண்டு 7-ந் தேதி டிசம்பர் மாதம் வரை கொடி வளர்வதும் வாடுவதுமாக இருந்து வந்தது. அன்று வீட்டுக்கு வெள்ளை அடிக்க ஏணி போட்டபோது கிழங்கின்மேல் பட்டு அறுந்து கீழே விழுந்து அடிப்பட்டுபோனது. அந்த கயிற்றிலே முடித்து வைத்த காகிதத் துண்டை பிரித்துப் பார்க்க 12-3-61 என்ற குறிப்பைக் கண்டோம். ஏணி பட்டு இந்த சாகா மூலிக்கு விபத்து வந்ததே என வருந்தி அதை மண்ணில் புதைத்து நீர்விட்டு வந்தும் பயனில்லாமல் போனது.

கோவைக்கொடி இனத்தைச் சேர்ந்த இந்த மூலிகைக்கு பேய்சிந்தில், கருடன், கொல்லன் கோவை என்று வேறு எந்த பெயர் இருந்தாலும்கூட, பாமர மக்களிடையே ஆகாச கருடன் என்றால் தான் விளங்கும். இந்த மூலிகை குத்துச்செடி. அடர்ந்த சிறுமரக் காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும் கொடி. குறிப்பாக குருவிக்காரர்கள் காடு, மலைகளுக்குச் சென்று பல அருமையான மூலிகைகளை எடுத்து வரும்போது இந்த ஆகாச கருடன் கிழங்கையும் மறவாமல் எடுத்து வந்து நாடு நகரங்களில் கூவி விற்பார்கள். அவனைக் கூப்பிட்டு "இந்த கிழங்கு எதற்கு உதவும்" என்று கேட்டால் போதும், உடனே அவன் நின்று உபயோகத்தைப் பற்றி அரை மணி நேரம் தன் கொச்சை தமிழ், இந்தி ஆகிய மொழிகளில் கலந்து, விளக்குவான். மெடிக்கல் காலேஜ் புரொபசர் கூட அம்மாதிரி லெக்சர் கொடுக்கமாட்டார். தொண்டை நீர் வரட்சியாகும் வரை கத்திவிட்டு, சாமி ஒரு கெயங்கு வாங்கிக்கோங்கோ; இது வூட்லே இருந்தா ஆபத்துக்கு ஒதவும் என்பான். இறுதியாக அவன் பேச்சில் லயித்தவர்கள் அவன்பேச்சை நம்பமாட்டார்கள்! ஏழையின்சொல் அம்பலம் ஏறுமா? இதே சொல்லை நவீன மருத்துவர்கள் சொன்னால் அதுவே ஒரு புதிய ஆராய்ச்சியாகிவிடும். இதுவும் காலத்தின் கொடுமையே!

பயனும் குணமும்

இந்த சாகா மூலிகை காடுகளில் வளர்வதால் கொடி, இலை, பூ, பழம் இவைகளைப் பற்றி அனேகர் கண்டிருக்க மாட்டார்கள். எனவே இதன் உபயோகங்களை விட கிழங்குதான் நாட்டில் நிறைய உபயோகமாகிறது. ஆனாலும் இதன்கொடி இலை இவைகளுக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. ஆகாச கருடன் இலை கோவை இலை போலவும் இதன் பூக்கள் மிகவும் சிறியதாகவும் மிக விரைவில் உதிர்ந்து பிஞ்சு உண்டாகி பழுத்தவுடன் பவள நிறத்துடன் காணும்.

கிழங்கை ருசித்தால் சிறுகைப்புடன் இருக்கும். இதன் முக்கிய செய்கை விட நாசினி, சிறப்பாக கொடியவிடத்தன்மை உடைய பாம்புக்கடி விடங்கள் தேள் பூரான் ஆகிய விடங்களை முறித்து விடும். அதோடு இளைத்த உடலை தேற்றவும் பலம் பெறவும் செய்து சூட்டைத் தணிக்கும்.

பாம்புக் கடி விடங்களுக்கு

எலிக்குச் சத்துரு பூனை, கீரிக்குச் சத்துரு பாம்பு, பாம்புக்குச் சத்துரு கருடன். ஆகாயத்திலே வட்டமிடும் கருடனின் நிழல் ஒரு பாம்பின்மேல் பட்டால் போதும்! அதன் விடசக்தி யாவும் குன்றி விடுமாம். இத்தகைய சக்தி இம் மூலிகைக்கும் உண்டு. பாம்பு கடித்தவுடன் இந்த ஆகாசகருடன் கிழங்கை ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு எடுத்து மென்று தின்ன வேண்டும். சில நிமிடங்களில் இரண்டொரு தடவை வாந்தியும் பேதியும் ஆகும். உடன் விடம் முறியும். தும்பைக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டபடியே பத்தியம் இருத்தல் அவசியம். எந்த வகை பாம்பு கடிகளுக்கும் ஆகாச கருடன் கிழங்கு ஏற்றது.

மண்ணுளிப் பாம்பு என்று ஓர் இனம். இதில் பல பிரிவுகள் உடைய பாம்புகளுண்டு. செப்பிடுவித்தை காட்டிப் பிழைக்கும் பாம்பாட்டிகளிடம் இம்மாதிரி பாம்புகளைக் காணலாம். இவை கடிக்க வேண்டியதேயில்லை. பூமிக்குள்ளேயே சில வாழ்வதால் இவைகளுக்குப் பற்களும் இறைவன் படைப்பதில்லை. இத்தகைய பாம்புகளில் சிலவகை நாக்கினால் மனிதர்களை நக்கித் தீண்டினால் போதும்; இதன் கொடிய விடம் சிறுக சிறுக உடலில் பரவி வெண் குஷ்டம், கருமேக ரணங்கள், பயங்கரமான குட்டம், சர்ம நோய்களை உண்டுசெய்து தீராத ரோகங்களாக முடிவதும் உண்டு. சர்ம ரோகங்கள் சிலருக்குப் பரம்பரை வழியில் இருக்காது. நல்லொழுக்கமும், தூய்மை மனது உடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இவர்கள் விதிவசத்தால் காணுக்கடியாக இப்பாம்பு நக்கலுக்கு ஆளாகிவிட, தீராத சர்மரோகம் ஆரம்பித்து விடும். இம்மாதிரி விடக்கடிகளை கருடன் கிழங்கு நிச்சயமாக அறவே போக்கி விடும்.

முறை விபரம்

நல்ல முற்றின கிழங்கு எடுத்து அதன் மேல்தோலைச் சீவி குறுக அரிந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி அதனைத்தூள் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். தினம் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் 10 கிராம்

அன்வு வர்ப்பிவிட்டு வெந்நீர் பருகி வரவேண்டும். ஓட்டலில் பல காரம், எண்ணெ, கடுகு, காரம், புளி ஆகியவைகளை நீக்கி இச்சா பத்தியமாக இருக்கவேண்டும். நாள் பட்டு உடலில் தங்கிய விட்டம் எதுவாயினும் சரியே. ஒரு மண்டலம் சாப்பிட வீட பூரிதமான உடல் தூய்மையாகும். இந்தத் தூளையே மேகரோகத்தால் விளைந்த கிரந்தி நமச்சல் தீராத வெள்ளை ஒழுக்கு முதலானவை களுக்கும் கொருக்கப் புண், லிங்கப்புற்று ஆகிய நோய்களுக்கு கொடுக்க விலகிவிடும்.

இலையின் உபயோகம்

இதன் இலையை அரைத்து, துடைவாழை, அரையாப்பு, கழலைக் கட்டிகள், கண்டமாலை, கை கால் சந்துகளின் உள்பக்கம் உண்டாகும் கட்டிகள், ரத்தக்கட்டிகள், ஆகியவைகளுக்கு வைத்துக் கட்டிவர அவை பழுத்து உடைந்து மேல்கண்ட ரணம் ஆறிவிடும்.

உலர்த்தி தூள் செய்த இலையை ஒரு புட்டியில் பத்திரப் படுத்திக்கொண்டு அக்கிப்புண், அழிந்த ரணம், தேக உஷ்ணம், எரிவு, கரப்பான், சிரங்குகள் ஆகியவைகளுக்கு தேங்காய் எண்ணெ யுடன் கலந்து இரண்டு நாள் வெய்யிலில் வைத்த பிறகு மேலுக்குப் பூசி வரலாம்.

கருடன் கிழங்கு, கொடி இலையுடன் சேர்த்து ஒரு மண்சட்டி யில் கைப்பிடி அளவுடன் போட்டு மிளகு சீரகம் சிறிதளவு தட்டிப் போட்டு கஷாயம்வைத்து தினம் இருவேளை உட்கொள்ள பாண்டு, சூலை நோய், வாதப்பிடிப்பு, வயிற்றில் வலி ஆகியவைகள் சாந்த மாகும். இந்த இலையை ஆமணக்கெண்ணெ விட்டு வதக்கி கை, கால் மூட்டு வீக்கங்கள், வலி ஆகியவைகளில் ஒற்றடம் கொடுத்து வரலாம்.

ஆகாசக்கருடன் கிழங்கால் பாதரசம் கட்டும். சித்தர்கள் இந்த வித்தையைக் கையாண்டு பல அற்புத சித்திகளை பெற்று சித்து விளையாட்டுக் காண்பித்து இறுதியில் இறைவன் திருவடி நிழலை அடைவார்கள். பிடிக்கு அகப்படாமல் ஓடும் ரசத்தையே கட்ட வல்லது ஆகாச கருடன் என்றால் மக்களுக்குவரும் நோயைக் கட்டிவிடும் என்பதைக் கேட்கவா வேண்டும். நாட்டு வைத்தியங் களில் பல ரகசிய முறைகள் அழிந்து போனாலும், பரம்பரை வழி வந்த கிராமங்களில் உள்ள வைத்தியர்கள் இந்தக் கருடன் கிழங்கு எண்ணெயைக் காய்ச்சி, பல நாள்பட்ட வியாதிகளுக்குக் கொடுத்து

குணப்படுத்தி வருகிறார்கள். இந்த எண்ணெ குடிப்பதற்கு குமட்ட லும் கசப்புமாக இருந்தாலும் உடம்பில் உள்ள கசப்புகளையும் விட பூரித துர்நீர்களையும், ரணம், புரைகள் உண்டாக்கும் கிருமிகளையும் அழித்து தூய்மைப் படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஆண்டவனையே தாங்கும் ஆகாசக் கருடன் பறக்கும் போது சில அன்பர்கள், கிருஷ்ணா கிருஷ்ணா என்று தரிசித்து தாடையில் போட்டுக் கொள்வார்கள். இதன் பொருளை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் இம் மூலிகைக்கும் ஆகாச கருடன் என்று பெயரிட்டு போற்றி வருவது வியக்கத் தக்கதாகும். இறுதியாக அடியேனு டைய அனுபவத்தையும் கூறிவிடுகிறேன். கட்டுரை ஆரம்பத் திலே ஆகாச கருடனை கட்டி பல வருடங்களாக இருந்தது எனக் குறிப்பிட்டேனல்லவா? அந்த காலம் வரை வீட்டின் உள்ளே விடப் பூச்சிகள் நடமாட்டமே இல்லை. ஆனால் சுண்ணாம்பு அடித்து வீடு சுத்தம் ஆகிய பிறகும் பொங்கல் கழித்து ஒரு வாரத் திற்குள்ளே வீட்டின் கூறையிலிருந்து ஒரு தேள் தொப்பென்று கீழே விழுந்தது! மற்றொன்று, அந்த கிழங்கு இருந்த வரையில் வீட்டிலே சண்டை சச்சரவு இல்லாமல் இருந்தது. இது உண்மை யான அனுபவம். நீங்களும் சோதனை செய்ய விரும்பினால் ஆகாசக் கருடனை ஒரு குறவிகாரனிடம் வாங்கி அனுபவத்தில் உணருங்கள். பிறருக்கும் அதன் பலனைச் சொல்லி வையுங்கள்.

"துட்ட விடம் பாண்டு வெப்பு சூலை வாதங்கிரந்தி
குட்டம் அரிப்பக்கி கோண் குடல்நோய்-கெட்ட கண்ட
மாலை போம் கொல்லன் கோவைக்கிழங்கால் முத்தோட
வேலை போம் பாரில் விளம்பு" (கு. மு.)

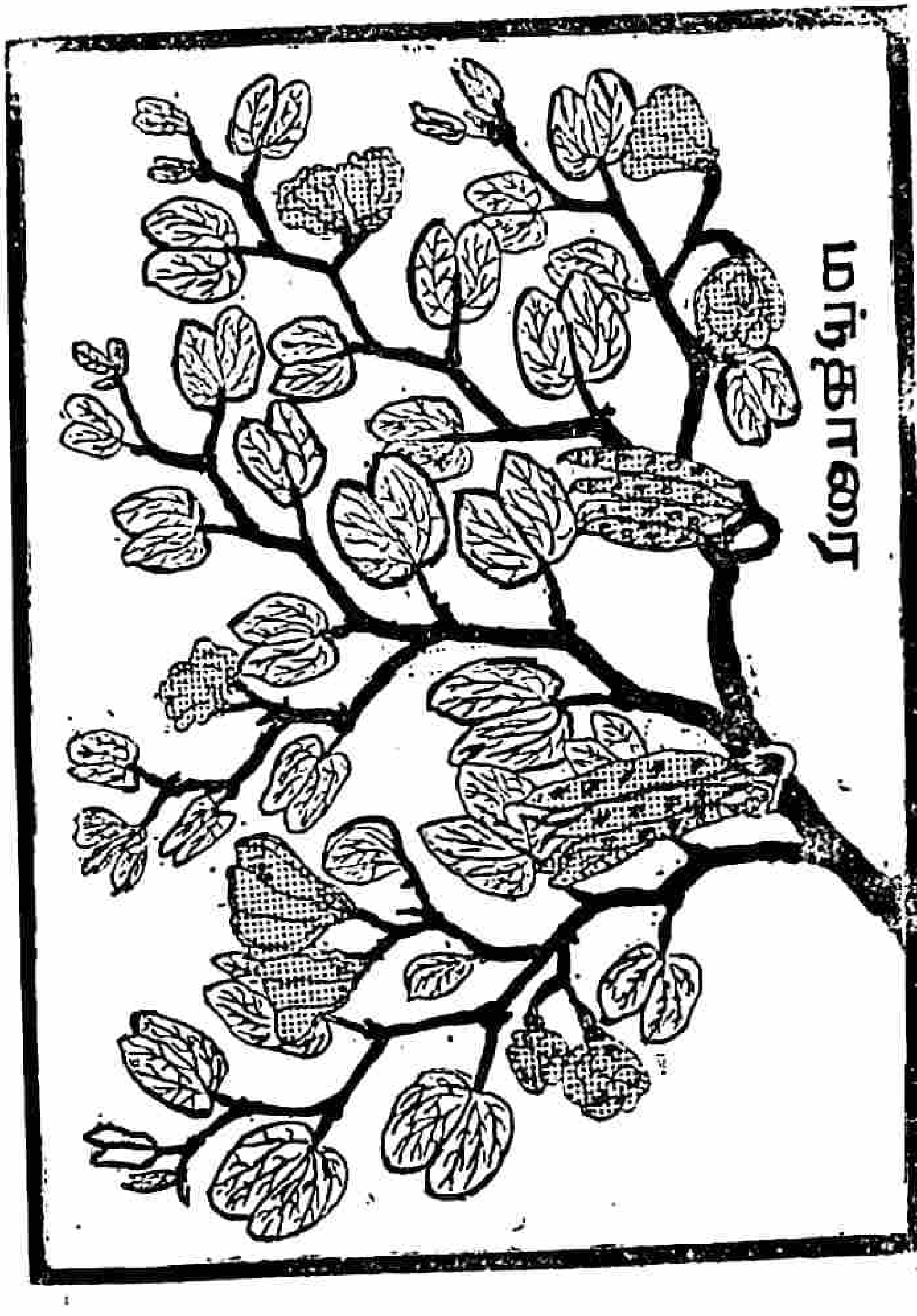
ம ந் தா ரை

மந்தாரை என்ற மரத்தின் மனைவி வன்னி. என்னடா? மரங்களுக்கும் உறவை தேடி வைக்கிறேனே என நினைக்கிறீர்களா? ஆம்! இந்தக் கணவன் மனைவி உறவு இன்று—நேற்றல்ல. யுக யுகாந்திரமாகி விட்டது. வேம்பும் அரச மரமும் ஒன்று சேர்ந்த இடம் தெய்வத் தன்மை வாய்ந்தது போல இந்த கணவன் மனைவி உறவு கொண்ட விருட்சங்களை பல சிவஸ்தலங்களில் காணலாம்.

பிறவி என்பதே ஆன்மாவிற்கு ஒரு சட்டை போல. நமது சட்டை கிழிந்து விட்டால் வீசி எறிந்து விடுகிறோமல்லவா? அது போல ஆன்மாவும், உடம்பு(எ)சட்டை கிழிந்த பின்னர் வேறு ஒரு புதிய சட்டையை (உடலை) நாடிச் செல்கிறது. இப்படி பிறவி தோறும் செய்த வினைகளுக்கு ஏற்ப மறுபிறவி வாய்க்கும். மரமாகி இருந்த ஆன்மா மனிதராகலாம். மனிதராகி இருந்த ஆன்மாக்கள் கல்லாகி, புல்லாகி, பறவை, பாம்பு, புழுக்கள் போன்ற பல பிறவி ஆகிவிடுவது, அவைகளின் பூர்வ கர்மாக்களின் நற்செயல், தீயச் செயல்களைப் பொறுத்தவையாகும்.

இங்ஙனமே முனிவர் கூட்டத்திலிருந்த சதி — பதிகளான சமி என்பவளும்— மந்தாரன் என்பவனும், ஒருசமயம் புருசண்டி என்ற முனிவர் உடல் உருவத்தைக் கண்டு ஏளனம் செய்து கை கொட்டி எள்ளி நகையாடினர். அம் முனிவருக்கு வந்த கோபத்தில் இருவரையும் மரங்களாகிவிடச் சபித்தார். இந்த சாபத்தை பிரம்மா-விஷ்ணு-ஈஸ்வரன் மற்றும் யாராலும் நிவர்த்தி செய்ய முடியாமல் போகவே, இறுதியாக கணேசர் முன்வந்து அவர்களுக்கு அருள் செய்து, மீண்டும் பிறவி எய்தாமல் தன்னுடன் ஐக்கியம் செய்து கொண்டதாக வரலாறு.

பஞ்ச தருக்களில் மந்தாரையும் ஒன்று என்பதனை நமது கட்டுரையைத் தொடரும் அன்பர்கள் அறிந்த ஒன்று. இந்த மந்தாரை விருட்சத்தைப் பற்றிய விளக்கமும், அதன் மருத்துவப் பயன்களையும் இந்தக் கட்டுரையில் காணலாம்.



மந்தாரை விருட்சத்தில் பலவிதம் உண்டு. வெள்ளைப் பூவையுடையது 'கொக்கு மந்தாரை' என்றும், சிவப்பு நிறமுடையது சிறப்பு மந்தாரை, மஞ்சள் நிறமுடையது அந்தி மந்தாரை. காட்டு மந்தாரை என்னும் கொடி மந்தாரை, இது பெரும்பாலும் காடுகளில் பயிராகி, இதன் இலைகள் சாப்பிடவும் மற்றும் உணவுப் பண்டங்களை கட்டி அனுப்பவும், சேகரித்து நகரங்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இந்த இலையை வாங்கி சாப்பாட்டு இலை தைத்து ஜீவனம் செய்வது நமது நாட்டு வழக்கம். ஆனால் இங்கு குறிப்பிட்டது நாடுகளிலும் நகரங்களிலும் வளர்ந்து வரும் நடுத்தர மர வகுப்பைச் சேர்ந்த மந்தாரை இனங்களாகும். வெள்ளை, சிகப்பு, மஞ்சள் ஆகிய நிறமுடைய பூக்கள் சுமார் ஒரு ரோஜா மலர் போன்று, ஆனால் முழுவதும் மலராமல் சிறிது குவிந்தபடியே கீழ்நோக்கி இருக்கும். இதன் இலைகள் நாம் பரிமாறி சாப்பிடுகின்றோமே பெரிய மந்தாரை இலை அது போல், ஆனால் ஒன்று முதல் இரண்டங்குல நீள அகலமும் இலை பிருதுத் தன்மையும் உடையதாக இருக்கும். பொதுவாக இவைகளின் மருத்துவ குணங்கள் ஏறத்தாழ ஒன்று போலவே இருக்கும்.

உபயோகமும் மருத்துவப் பயனும்

மந்தாரை இலை பூ, பட்டை, வேர் ஆகியவைகள் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இலை, பூ, வேர் ஆகியவைகள் செரிப்புண்டாகும் நிலைமிளக்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். இதன் மரப் பட்டை உடலை தேற்றும். உடல் உரம் பெறச் செய்து, பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. பட்டை, பூச்சி கொல்லி, கிருமி நாசினி செய்கை உடையதாகும்.

இலை

இலையுடன் இஞ்சி, கொத்தமல்லி, உளுந்தம் பருப்பு சிறிது பழம்புளி சேர்த்து உணவுடன் உப்பு மிளகாயும் சேர்த்து வதக்கி துவையல் போலச் செய்து அரைத்து பகல் சாப்பாட்டில் கலந்து முதலிரண்டு பிடி சாப்பிட்டு வர உணவு மணம் பெறும். துவையல் நல்ல கருவேப்பிலை வாசனையுடன் இருக்கும். நாள்பட்ட வாய் குமட்டல், நீருரல், வாந்தி அஜீரணம் முதலியவைகள் நீங்கி நல்ல பசியை உண்டாக்கும். மந்தம் நீங்கி உற்சாகம் ஏற்படும். மந்தாரை இலையைச் சமையலில் சேர்ப்பது நமது பழங்கால உணவு முறைகளில் ஒன்று. இன்றும் சிலர் பழக்கத்திலே கைகொண்டு வருகின்றனர்.

இதன் இலையை உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து கொண்டு ஓயாத வாந்தி, குமட்டல், நாள்பட்ட அரோசிகம், பெண்களுக்கு உண்டாகும் மசக்கை வியாதிகளில் இரண்டுசிட்டிகை தூளை தேனுடன் குழைத்துச் சாப்பிட அவை நீங்குவதுடன் பசியும் உண்டாகும். பொதுவாக இலையின் சிறப்புக் குணம் யாதெனில் உணவுக்குழலில் சென்ற ஆகாரத்தை மீண்டும் வெளியே கொண்டு வராமல் தடுக்கும் சக்தி உடையது.

விநாயகருக்கு உரிய அர்ச்சனை பத்திரங்களில் மந்தாரை இலையும் ஒன்று. பக்தர்களின் இஷ்டகாரிய பூர்த்தியும் கணேசன் அருளும் உண்டாக மந்தாரை இலையில் அர்ச்சனை செய்வது நன்மை தரும்.

மலர்

மந்தாரை மலர்களில் வெள்ளை நிறமும், சிகப்பு நிறமும் மருத்துவச் சிறப்புடையதாகும். அன்றியும் இந்த மலர் ராஜவசியம் செய்யும் தன்மை உடையது. கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும், ஒளியையும் தரும். மந்தாரைப்பூ, பொன்னாங்கண்ணி இவைகளை சமமாக எடுத்து அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து முறிய காய்ச்சி தலைக்கு நடைவர கண் ரோகம் நீங்கும். கண் எரிச்சல், பார்வை மங்கல் யாவும் குணமாகும்.

சகல உதிரப் போக்கும் நிற்க

மந்தாரை மலர் மொக்குகளை சேகரித்து 2 பலம் எடுத்து சிதைத்து இரண்டு குவளை நீரில் கலந்து காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி காலை மாலை இரண்டு வேளை குடித்து வர பெரும்பாடு இரத்தப் போக்கு, இரத்த மூலம், சிறுநீர் தாரையில் ரணமாகி ரத்தமாகவே போகும் ரத்த வெட்டை, சீதபேதி, ரத்தபேதி, மூக்கில் ரத்தம் வடிதல், ரத்த வாந்தி ஆகியவைகள் நிற்கும். இதற்கு சிவப்பு பூ மிகவும் பயன் உடையதாகும்.

மலச் சிக்கலுக்கு

இதன் பூவை நிறைய சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து செம்பரத்தைப் பூ போலவே தூள் செய்து, சர்க்கரையுடன் கலந்து இரண்டு சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்து உண்ண மலத்தை இளக்கி வெளியே தள்ளும். நாட்பட்ட மலச்சிக்கலுக்கு தொடர்ந்து 20, 40 நாள் சாப்பிட்டு வரவும்.

பட்டையின் பலன்

(1) மந்தாரை மரத்தின் பட்டையை 1 பலம் எடுத்துஇடித்து 1 குவளை தண்ணீரில் கஷாயமிட்டு அரைக் குவளையாக்கி குடிக்க அசீரண பேதி, உஷ்ண பேதிகள் நிற்கும்.

(2) இந்த கஷாயத்தில் புண் புரைகளையும், அழுகி துர்நாற்ற மெடுக்கும் ரணங்களையும் கழுவிவர அவை ஆறும்.

(3) ஷ பட்டை, சுக்கு சாம்பிராணி இவைகளை சமமாக அரைத்து கழுத்தைச் சுற்றி வரும் கண்டமாலை கட்டிகள் அக்குள் தொடை இடுக்குகளில் வரும் ரத்தக் கட்டிகளுக்கு பூசி வைக்க அவை தீரும்.

(4) மந்தாரைப் பட்டை, மாதள பூ, கருவேலம் பட்டை இவைகளை சமமாக எடுத்து சிதைத்து கஷாயமிட்டு அந்த நீரை வாய் கொப்பளித்துவர வாய் நாற்றம், பல் தொந்தரவுகள், டான்சில் வீக்கம், தொண்டைப்புண், வாய் நீருரல் ஆகியவைகள் எளிதில் குணமாகிவிடும்.

வேர்

மந்தாரை மாந்திரீக உச்சாடனத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது. குறிப்பிட்ட திதி, நட்சத்திரம், வாரங்களில் இதன் வடக்கு வேரை, (அதர்வண முறைப்படி) வாங்கி மாந்திரீக உச்சாடனம் செய்து இதன் இஷ்ட தேவதையை ரசமாக்கிக் கொண்டு பற்பல வேடிக்கைகளை காண்பித்து பிழைப்போரும் நமது நாட்டில் உண்டு.

சகலவித கட்டிகள் உடைய

(1) மந்தாரைபட்டை, பூ, வேர் இவைகளை சரிஎடை எடுத்து காடி அல்லது கழுநீர் விட்டு அரைத்து பழுத்து உடையாத கட்டிகள் மீது கட்டிவர அவை பழுத்து உடைந்து ஆறும்.

(2) உடல் பருத்து ஊளைச்சதை உடையவர்கள் வேரை 1 பலம் அரைத்து தினமும் கஷாயமிட்டு குடித்துவர தேவையற்ற சரீரம் கரைந்து மெலிந்து விடுவதைக் காணலாம்.

(3) நாள்பட்ட குன்மம், வயிற்று வலி ஆகியவைகளுக்கும் இதன் வேர் கஷாயம் துணை மருந்தாகும்.

மந்தாரை புல்லுருவி

மந்தாரை மரத்தில் புல்லுருவி முளைப்பது உண்டு. இந்த புல்லுருவியை ஆயில்யம்(அ)உத்திராடநட்சத்திரத்தில் ஞாயிற்றுக் கிழமை கூடிய தினங்களில் அனுஷ்டானத்துடன் எடுத்து ரட்சை தரிக்க ராஜவசியமும் சர்வ ஜன ஆகர்ஷணமும் உண்டாகும் என்பதை சித்தர் உரை விளக்கம் கூறுகிறது.

மந்தாரை மரம் பொதுவாக நம் நாட்டு வழக்கில் பூஜைக்கும் உணவு மருத்துவமாகும். மாந்திரீக செய்கைகளுக்கும் பயன்பட்டு வந்திருக்கிறது என்பதனை பழங்கால நாட்டு வைத்தியர்கள் நன்கு உணர்வார்கள்.

மந்தாரை பத்திரத்திலும் மலர்களாலும் இறைவனை நாள் தோறும் அர்ச்சித்து பூஜை செய்துவர வறுமை, பிணி, கவலையெல்லாம் நீங்கி மன அமைதியும், வசீகரமும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையும் உண்டாகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. ஒரு மண்டலம் செய்து பலனை பிறர்க்கும் உபதேசம் செய்யுங்கள்.

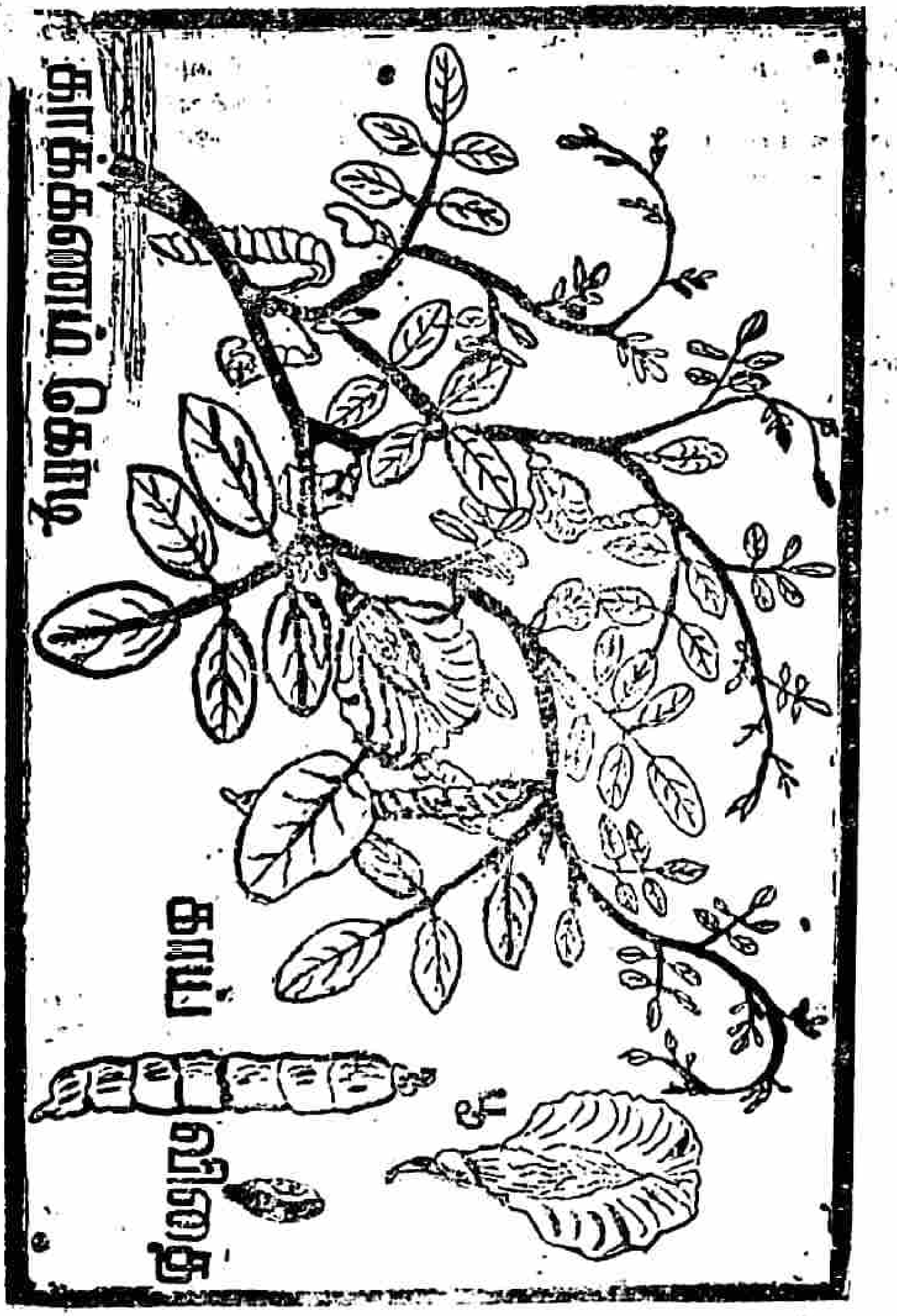
"மந்தாரைப் பூ குளிர்ச்சி மன்னர் வசியமுமாம்
செந்தாமரைத் திருவே! செப்பக்கேள் - மந்தாரங் கண்ணுக்கு
மாகுளிர்ச்சி காணுங் கொதிப்பகற்றும்
மண்ணில் நறும் பூவன எண்."

காக்கணம் கொடி

கொடி வகையில் உத்தாமணி, கட்டுக்கொடி, கோவைக் கொடி, பிரண்டை, முசுமுசுக்கை ஆகியவைகளைப் பற்றி முன் கட்டுரைகளில் தெரிந்து கொண்டவர்கள் இந்தக் காக்கணம் கொடியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவசியத்திலும் அவசிய மாகும். ஏனெனில் இந்த காக்கணம் கொடி மேலே கூறப்பட்ட கொடிவகைகள் போலவே எங்கும் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடியது. சுலபமாகப் பயிரிட்டும் வளர்க்கலாம்.

சில பூங்காத் தோட்டங்கள், வள மனைகளின் தோட்டங்கள் ஆகிய இடங்களில் இந்தப் பூவை அழகுக்கு வளர்ப்பதும் உண்டு. எனவே இக்கொடியை எளிதாக அனைவரும் தெரிந்துகொள்ள லாம். கிராமப் புறங்களில் தோட்டம், துரவு முள்வேலி ஓரங்களில் இந்த காக்கணங்கொடி தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்துவிடுகின்றது.

பொதுவாக இதன் வழக்குப் பெயர் காக்கட்டான். காக் கணங்கொடி, காக்கணத்தி என்றும், சில பகுதிகளில் சங்கு புஷ்பம் என்றும்கூட சொல்வதுண்டு. இதன் மெல்லிய கொடிக் காம்பு தந்தி கம்பி போன்று சுருண்டு ஒன்றைப் பற்றி இடது புறமாக சுற்றிக் கொண்டு மேலே படரும். பற்றுக்கோடு இல்லாத இடங் களில் கொடிகள் அடர்த்தியாக குத்துச் செடிபோல் மேல்நோக்கிப் பரவும். இதன் இலைகள் சுமார் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு விட்டு கொடிக் காம்பிலிருந்து (படத்தில் காட்டியபடி) நேருக்கு நேராக ஜதை இலைகள் இரண்டு நான்காக விட்டு, இலைக்காம்பு முனையில் ஒரே இலை இருக்கும். ஆக ஒரு காம்பிற்கு மூவிலை, ஐந்திலைகளாக கொடிக் காம்பிலிருந்து இரண்டு முதல் நான்கு அங்குலத்திற்கு ஒரு இலைக்காம்பு விட்டு வளரும். இந்த இலைக் காம்பிற்கும், கொடிக் காம்பிற்கும் இடையே பூக்கள் அரும்பு விட்டு மலரும். இந்தப் பூவின் சங்குகளின் வாய் உதடுகளில் வரிவரியாக இருப்பதுபோல இதழில் வரிகள் ஓலை விசிறி போன்றிருப்பதால்



இதற்கு நமது முன்னோர்கள் சங்கு புஷ்பம் என்ற பெயர் வைத்தனர் போலும்! இந்த சங்கு புஷ்பம் பார்வைக்கு மிகவும் கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்கும். இதைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு பார்க்க பூக்காம்பு பசுமை நிறமாகி அதிலிருந்து மயில் தோகை விரித்து இருப்பது போன்ற ஒரே பெரிய இதழ் அகலமாகி இருக்கும். அதன் நடுவே (தமிழகத்தின் தனிப்பெரும் தெய்வமாம் திரு முருகன் மயில் வாகனத்தில் அமர்ந்திருப்பது போன்று) ஒரு சிறு மொட்டு மயில் தன் தோகையின் நடுவே தலையை நீட்டி இருப்பது போல் காணும். இப்பூவைக் கையில் எடுப்போருக்கு மனதில் தெய்வீகப்பற்றும், பக்தி பரவசமும் உண்டாகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. பூக்கள் பூத்து இதழ் உதிர்ந்த பின்பு பிஞ்சுகள் நீண்டு வளரும். முதிர்ந்த நிலையில் இதன்காய்கள் சுமார் நான்கு அங்குல நீளமாகி பார்வைக்கு, ஆவாரை (அ) பீன்ஸ் போலவும் விதை முற்றியவுடன் கருப்பாகி காராமணியைப் போன்ற அளவில் இருக்கும்.

இந்த காக்கணக் கொடியில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்றின் பூ சுத்த வெள்ளை நிறமாகியும், மற்றொன்று இதழ்களின் ஓரங்களில் எல்லாம் சுத்த நீல நிறமுடையதாகி சிறுமொட்டு அருகே செல்லச் செல்ல நீல நிறம் குறைந்து வெண்மை நிறமுடையதாகக் காணும். இதனை வெண் சங்கு புஷ்பி, மருஞ்சங்கு புஷ்பி என்றும் கூறுவர். அல்லது கருங் காக்கணம், வெண் காக்கணம் என்பார்கள்.

உபயோகம்

பொதுவாக இதன் இலையும், வேரும், விதையும் மருத்துவப் பயனுடையதாகிறது. புஷ்பம் தெய்வ வழிபாட்டிற்கு உகந்தது. குறிப்பாக சிவார்ச்சனைக் குரியது. குமாரக் கடவுளுக்குப் பிரிய புஷ்பம் என்று பெரியோர் கூறுவர். மருத்துவ குணத்தில் இருவித காக்கணமும் ஒரே செய்கையுடையதாகும்.

குணமும் பயனும்

இதன் வேர், விதை ஆகிய இரண்டும் மலத்தை இனக்கி நீராக்கி வெளித் தள்ளுவதில் குமரி (சோற்றுக் கற்றாழை) ஆமணக்கு நெய், குப்பைமேனி, மூக்கிரட்டை போன்றவைகட்கு சமமானது. சிறு நீரைப் பெருக்கித் தள்ளுவதில் நெருஞ்சில், நாயுருவி, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் போன்று வேலை செய்யும்.

உடல் உள்ளுறுப்புகளில் உண்டாகும் அழற்சிகளை நீக்குவதில் பிரண்டையைப் போன்று பயன் தரக்கூடியது. இலை, உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கவல்லது. வீக்கங்களை கரைத்து விடுவதில் உத்தாமணி, செம்பை, வாத நாராயணன் ஆகியவைகளுக்கு நிகரானது.

சுரம் தலைவலிகட்கு

இதன் வேரை எடுத்து பச்சையாகவே 1 பலம் எடுத்துச் சிதைத்து 2 குவளை நீரில் போட்டு 1 குவளையாகும் வரைக் காய்ச்சி ஒரு முடக்கு வீதம் 2-மணிக்கு ஒரு முறை 6 தடவை சாப்பிட ஒரே நாளில் சுரம், தலைவலிகள் மற்றும் மலச்சிக்கலால் வந்த உஷ்ண வியாதிகள் தீரும். வேர் கிடைக்காதபோது, காக்கணம் இலை, துளசி இலை, ஆடாதொடை இவைகளை சமமாக ஒரு பிடி எடுத்து கஷாயமிட்டு முன்போல் கொடுத்து வரலாம்.

வெள்ளை பிரமேக ஒழுக்குகளுக்கு

காக்கணம் கொடி வேர் 1 பலம் எடுத்து அதைப் பாலில் வேகவைத்து பால் விட்டரைத்து வேளை ஒன்றுக்கு சுண்டக்காய் அளவு தினம் 2 வேளை பால் அனுபானத்துடன் சாப்பிட்டுவர மேக ரோக சம்மந்தப்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு பிரமேகம், தந்திமேகம், மூத்திர தாரையின் அழற்சி எரிச்சல் யாவும் தீரும்.

தீராத வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

வெள்ளை காக்கணம் கொடி வேர், கட்டுக்கொடி இலை, கீழா நெல்லிச் செடி வேருடன், ஆனை நெருஞ்சில் இலை, அருகம்புல் ஆக ஆறு மூலிகையும் ஒரு பிடி எடுத்து அதனுடன் 6 மிளகு சேர்த்து மைபோல அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு ஆழாக்கு கட்டி எருமைத் தயிரில் காலை, பகல் ஆக இரண்டு வேளை கொடுத்து. புளி, காரம் நீக்கி பத்தியமிருக்க பல ஆண்டுகளாக போகும் வெள்ளை போக்கு, மேகரோக சம்மந்தப்பட்ட ரணங்கள், கட்டிகள் அரையாப்பு, கொருக்கு, இத்யாதி கொடும் வியாதிகளை ஒழித்துக் கட்டிவிடும். மேலும் பென்சிலின், ஸ்டெப்டோமைசின் சல்பா ஆண்டிபயாடிக் ஊசி, மாத்திரை மருந்துகளின் பின் விளைவுகளால் மேக ரோகங்கள் சிக்கலாகி பல தொல்லைகளை அனுபவித்தவர்களுக்கும் மேல்கண்ட சிகிச்சை செய்து பூரண குணம் பயனளிக்க வல்லது. இப்படி சிகிச்சை செய்து பூரண குணம் கண்டவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் தப்புத் தண்டாக்களில் மாட்டிக்கொண்டு விடாமல் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம்.

கருங்காக்கணம் கொடி வேர்

இந்த வேரைப் பாலில் வேகவைத்து, எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு வாத நோய்கள், வாய்வு வலி, சீதளம், வாதசீதளம் இவைகளுக்கு இரண்டு சிட்டிகை வேர் தூளுடன் ஒரு சிட்டிகை சுக்குத் தூளும் சேர்த்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர நீங்கும். குழந்தைகளுக்கு காணும் வாய்வு, மந்தம், மலச்சிக்கல் இவைகளுக்கு 5 அரிசி எடை வேர்த்தூளும் சுக்குத் தூளும் கொடுக்க ஆபத்தின்றி இலகுவில் நோய் நீங்கும்.

மலச்சிக்கலுக்கு விதை

பொதுவாக நம் நாட்டு வழக்கில் இன்றும் உபயோகத்தில் இருந்து வருகிறது. வெள்ளை அல்லது கருங்காக்கணம் விதைகள் மாசி, பங்குனி, சித்திரை மாதங்களில் தான் கிடைக்கும். இவைகளைச் சேர்த்து பொன் வறுவலாக ஆமணக்கு நெய்விட்டு வறுத்து எடுத்து (வஸ்திர காயம்) தூள் செய்து வைத்துக்கொள்வார்கள். அன்று பிறந்த குழந்தைகளுக்குக்கூட 2 அரிசி எடைமுதல் 5, 10 அரிசி எடை வயதுக்கு தக்கபடி வெந்நீர் கலந்து கொடுப்பார்கள். காக்கணம் விதை குழந்தைகளை ஆமணக்கு நெய்போல் காப்பாற்றக் கூடிய நிகரற்ற மருந்து. குழந்தை வியாதிகளுக்கென்றே இறைவனின் இன்னருளால் படைக்கப்பட்ட நுணா, நொச்சி, பொடுதலை, மூக்கிரட்டை, குப்பைமேனி, கற்றாழை, ஆமணக்கு போன்றவை போல் இந்த காக்கணம் கொடியும் சிறப்பு வாய்ந்தது. குறிப்பாக வாய்வு வாத சீதங்களால் மலச்சிக்கலும் கபமும் உண்டாகி, சுரம் அடித்து இழுப்பு மூர்ச்சை, நரம்பு இழுப்பு வலிகள் வரும் குழந்தைகளுக்கு கைகண்ட மருந்து. கிராமப்புறங்களில் பிரசவ மருத்துவம் பார்க்கும் மருத்துவச்சிகளிடம் இந்த காக்கணம் சூர்ண மாத்திரைகள் அவசியம் இருந்தே தீரும்.

யானைக்கால் வீக்கத்திற்கு

காக்கணம் விதை தூள் 2 தோலா, இந்துப்பு 2 தோலா, மாவு சுக்கு அரை தோலா இவைகளைத் தனித்தனியாக இடித்து தூள் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் 1-க்கு ஒரு வேளை கால் தோலா சாப்பிட்டுவர மலம் நீராகி யானைக்கால் வீக்கம் சிறிது சிறிதாக கரைந்து வரும். மேலுக்கும் இதன் இலைகளை எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டிவர வீக்கத்தை அதிகமாக்காமல் குறைத்து விடும்.

இலை

காக்கணம் இலை வீக்கங்களையும் கட்டிகளையும் கரைத்து விடும் குணமுடையது. குறிப்பாக இதை ரத்தக்கட்டிகள், சுரத்துடன் வரும் நெரிக்கட்டிகள் ஆகியவைகளுக்கு எண்ணெயுடன் வதக்கிக் கட்டி வரலாம். மற்றும் இதன் இலைச்சாறு, தேன், இஞ்சி ரசம் இவைகளை சம அளவு எடுத்துக் கலந்து தேக்கரண்டி வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுக்க பித்த உஷ்ணத்தால் வரும் வேர்வை, இரவில் மழை காலத்திலும் காணும் வியர்வை நீங்கி, உடல் உஷ்ணம் தணியும்.

பொன் கரையும் மூலிகை

காக்கணம் இலை பொன்னைக் கரைத்துவிடும் என்றால் நீங்கள் நம்ப மாட்டீர்கள். உண்மை தான், சித்த மருத்துவர்கள் தங்கத்தை நீற்று பஸ்பமாக்கி மருந்துகளைச் செய்ய காக்கணத்தியை நாடுவார்கள். பொன்னை நீற்று சாம்பலாக்குவதில் சிறப்புடையது காக்கணத்தி. காக்கணம் என்று ஏன் பெயரிட்டார்கள் என்பதை நாம் ஆராய்ந்து பார்ப்போமானால், சில உண்மைகள் நமக்குப் புலப்படும். கால்கணம் காக்கணம் கால் என்பது (காற்று) வாய்வைக் குறிக்கும். கணம் என்பது நட்டை அதாவது அக்கினியை குறிக்கும். எனவே உடல் வாயு வாதம், ஆகியவைகளால் அக்கினி மந்தப்பட்டு சேரும் நோய்களைக் குறிக்கும் அடைமொழியாகவே இதற்கு காக்கணம் கொடி என்று பெயரிட்டு இருக்கலாம்.

அகத்திய முனிவர் சில மூலிகைகளுக்கு 'மா' என்ற எழுத்தை முன் வைத்துப், பட்டப் பெயர் கொடுத்துள்ளார். மாமூலி என்று இந்த காக்கணம் கொடியை அழைக்கின்றார். மற்றும் முசுமுசுக்கை, திப்பிலி போன்றவைகளுக்கும் இந்தப் பெயர் உண்டு.

அவர் பாடலைக் கவனியுங்கள் :—

" மாதரால் வந்த வெட்டை வன்மேகஞ் சென்னி வலி
ஓதுசுரம் விழிநோயோடுங் காண் - பேதியோடு
மாக்கட்டாஞ் சீதமறு மாமுனியாம் வெள்ளைக்
காக்கட்டான் வேரைக் காண். "

"மாஞ்சங் கிருமியடல் வாதங்கய இனமுஞ் சேர்ந்த
மலக்கட் டுஞ் சிதையுங்காண் - சூழ்ந்த அருங்காகக்
குவடுகளி லண்டாமயிலே! கருங் காக்கட்டான்
விதையைக் கண்டு."

(கு. மு.)

விழி நோய்களுக்கு

கண் படலம் மங்கல், நீர் அருகல், பார்வைக் கோளாறு, கண் வலி ஆகியவைகளுக்குப் பல ஆங்கில மருந்துகளைப் போட்டு கண்களை கெடுத்துக் கொள்ளாமல் காக்கணம் இலையை மைபோல் அரைத்து அதை இரவில் நெற்றியின் மேல் பற்று போட்டுக் கொண்டு வர கண்ரோக சம்மந்தமான நோய்கள் விலகும். கண்களில் போடவேண்டாம். குணம் தெரிந்தவர் மற்றவர்களுக்கும் சொல்லி வையுங்கள் காக்கணம் கொடியை.

சிலந்தி நாயகன்

நாயகன் என்றால் தலைவன் என்பது உங்கள் அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் சிலந்தி நாயகன் என்ற மூலிகை பற்றித் தெரியுமோ என்றால், தெரியாது என்ற விடைதான் அநேகமாகக் கிடைக்கும். காலம் செல்லச் செல்ல, நாகரிகத்தின் முதிர்ச்சியால் வழக்கொழிந்த மூலிகைகள் பல! சில அபூர்வ மூலிகை இனங்கள் இயற்கைப் பாதுகாப்பின்றி அதன் இனமே அழிந்துவிட்டது! சப்பாத்தி போன்ற முட்புதர்களுக்கு ஒருவித நோய்பிடித்து அழிந்த காரணத்தால் நல்ல பல மூலிகைகளை ஆடு மாடு மேய்ந்து வம்ச விர்த்தி இல்லாமல் போனது. மேலும், மக்கள் நவீன நாகரிக ஊசி மாத்திரைத் தேடச் செல்லும் ஆர்வத்தில், நான்கில் ஒரு பங்காவது இயற்கையில் வளரும் தாவர இனங்களில் கவனம் செலுத்தியிருப்பின் நாட்டின் ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்கம் ஏற்பட்டிருக்காது அல்லவா?

சிலந்தி நாயகன் என்ற மூலிகை தரையில் படர்ந்து வளரும் செடியினத்தைச் சேர்ந்தது. கலியாண முருங்கை பள்ளிச் சிறுவர்களுக்கு நண்பன் என்று முன்னமே கூறியுள்ளேன். அதுபோல இந்த சிலந்தி நாயகனும் பள்ளிச்சிறுவர் அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான் இப்படிச் சொன்னவுடன் வாசக அன்பர்கள், தம் வீட்டில் உள்ள பள்ளிச் சிறுவர்களை அழைத்து "தம்பீ...! உனக்கு சிலந்தி நாயகன் தெரியுமா?" என்று கேட்டால், அவர்கள் திரு திருவென்றுத்தான் விழிப்பார்கள்! எனவே இவர்களுக்கென்றே ஓர் தனிப் பாஷை உண்டு. அதாவது கலியாண முருங்கையை, நெருப்புக்கொட்டை மரம் என்பது போல், சிலந்தி நாயகனுக்கு "பட்டாஸ் காய்செடி" என்று சொல்வார்கள். இப்படிச் சொன்னால் போதும். இந்த மூலிகையை எங்கிருந்தாலும் ஒரு நொடியில் கொண்டுவந்து விடுவார்கள். சில மூலிகைகளை நாம் தெரியாமல் விழிக்கும்போது பையன்கள் எனக்குத் தெரியும் என்று சொல்லிக் கொண்டு, உடனே நமக்கு நேரில் காட்டுவது நமக்கு வெட்கமாக இருக்கும். இவ்வளவு வயதாகியும் இதை நாம் தெரிந்துக்கொள்ள முடியவில்லையே என வருந்துவோம்.

சிலந்திநாயகன்

இந்த பட்டாஸ் காய் செடி, சிறுவர்கட்கு வேடிக்கையான பொழுதுபோக்கு! இதன் இலை மத்தியில் அகலமாயும், இலைக் காம்பிலும், முனையிலும் குறுகி சுமார் ஒரு தேக்கரண்டி முதல் மேசைக்கரண்டி அளவுடன் தட்டையாகி நல்ல பசுமை நிறத்துடன் காணும். இலைகள் நேருக்கு நேராக எதிரே ஜதை ஜதையாக காம்பிற்கு இரண்டங்குலம் இடைவெளி விட்டு வளரும். செடிக் காம்பிற்கும் இலைக் காம்பிற்கும் மத்தியில் பூக்கள் மொட்டுகள் விட்டு பிறகு மலரும். இம்மலர் சில இடங்களில் நீல நிறமாகவும், வெள்ளை நிறமாகவும் இருப்பதுண்டு. மலர்கள் உதிர்ந்ததும் அதிலிருந்துதான் சிறுவர்கள் கூறும் இந்த பட்டாஸ் காய் பிஞ்சு விடுகிறது! முதலில் பச்சை நிறமாக பெரிய கோதுமை அளவுடன் இருக்கும். முற்றிக் காய்ந்ததும் பழுப்பு நிறமாக உலர்ந்திருக்கும். இந்தக் காய் மேல் தண்ணீர் பட்டால் 'பட்' என்ற சப்தத்துடன் வெடிக்கும். என்வே பள்ளிச் சிறுவர்கள் இதைச் சேகரிக்கும் பொருட்டு தேடித் திரிந்து எடுத்து வந்து மற்ற சிறுவர்களிடம் உமிழ்நீரால் அதை நனைத்து 'பட்' என்று வெடிக்க செய்வார்கள்.

மழைக்காலத்தில் இந்த பட்டாஸ் காய் செடியின் உலர்ந்த காய்கள் வெடித்து, அதன் உள்ளே இருக்கும் விதைகள் நாலாப் பக்கமும் சிதறி தன்னிச்சையாக இனத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும். சிலந்தி நாயகன் செடி தொட்டால் சிணுங்கி வகுப்பைச் சார்ந்தது. மனிதர் தொட்டால் இந்தச் செடியின் இலை, கிளை யாவும் வதங்கிப் போகும். ஆனால் காற்றடிப்பதாலோ, மற்ற செடிகளின் இலைகள் எது பட்டாலும் தொட்டால் சிணுங்கி வாடுவதில்லை. மனிதரின் ஸ்பரிசம் பட்டால் மட்டுமே வாடுகிறது. அது போல இந்த சிலந்தி நாயகன் காய்கள் சும்மா இருக்கும் போது வெடிப்பதில்லை. தண்ணீர் பட்டால் போதும்! 'பட்... பட்...' என்று வெடிக்கிறது. உத்தாமணி, எருக்கன் இவைகளின் காய்கள் வெடித்தால் விமானத்திலிருந்து பாராச்சூட்டுகள் குதிப்பது போல் காற்றில் பறந்து பல மைல்களுக்கப்பாலும் சென்று தன் இனத்தைப் பெருக்குகிறது. இறைவனின் திருவருட் செயல்களை இத்தகைய காட்சிகளால் நாம் காணும்போது மனித சக்திக்கும் மீறிய பல அற்புத படைப்புகளை இறைவர் இனங்களில் புகுத்தி நமக்கு நல்ல பல பாடங்களை ஆண்டவன் கற்பிக்கின்றார் என்றே எண்ணத் தோன்றுகிறது.

பொதுக் குணங்கள்

இந்த பட்டாஸ் காய் செடிக்கும் நல்ல பல மருத்துவக் குணங்களை இறைவன் அருளி இருக்கின்றான். பொதுவாக இதன்

இலைச்சாறு கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமி இனங்களையும், நுண் புழுக்கூட்டங்களையும் அழிக்கும் சக்தி கொண்டது. சீதளத்தைப் போக்கும், உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். புற்று நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்தி கொண்டது. ரத்தத்தில் சேர்ந்த குற்றத்தை தூய்மைபடுத்தும். பாம்புகடி விடங்களும் இதன் இலையால் தீரும். அன்றியும் கண்ணுக்குத் தெரியாத உட்புண்கள், ரணம், கட்டிகள் ஆகியவைகளை போக்கும் சக்தி உண்டு. இதன் வேருக்கு பூதப் பிரேத, பைசாச, ஆவியுலக மருள் போன்ற தோடங்கள் விலகும்.

முறை விவரங்களில் சில

நகக்கண் சுற்று ;—விரல்களின் முனையில் ஊதிப் புடைத்து சிவந்து விண், விண் என்று வலியும் குடைச்சலும் உண்டாகி தாங்கமுடியாத வேதனை தருவது இந்த நகக்கண் சுற்று. இதை ஆஸ்பத்திரியில் கொண்டு போய் காட்டி ஆபரேஷன் செய்து சில சமயம் தையல் கூடப் போடுவதுண்டு. இந்த ரணம் ஆறுவதற்கு மாதங்கள் பலவாகும். இப்படி ஒரு கலையாக நோயை வளர்த்து விட்டது நவீன மருத்துவம். சிலந்தி நாயகன் இலையை எடுத்து வந்து, நீர் விடாமல் அரைத்து இந்த நகச்சுற்று விரலில் கட்டி வைக்க பட்டாஸ்காய் எப்படி வெடிக்குமோ, அதுபோல கட்டியை உடைத்து, அதிலிருந்து ரத்தம், சீழ், முளை யாவும் வெளியே இழுத்துக்கொண்டு வந்து நாலு நாளில் விரலை முன்போல் செய்து விடும். இது கைகண்ட பழங்கால முறை.

கட்டிகளுக்கு தலைவன்

சிலந்தி என்றால் வீட்டின் கூரைகளில் உள்ள சிலந்திப்பூச்சிகளைக் குறிப்பதாக பொருள் கொள்ளக் கூடாது. இங்கு சிலந்தி என்றால் கட்டிகள் என்று பொருள். இரத்தத்தின் மாறுதல்களால் தூய்மை கெட்டு உடலில் ஆங்காங்கே தங்கி கட்டிகளாகக் கிளம்புகின்றன. கட்டிகளில் பலவிதமுண்டு. அது எந்தவிதமான கட்டியானாலும் சரி, இந்த சிலந்தி நாயகன் அவைகளுக்கு எல்லாம் தலைவன். கட்டிகள் எங்கேயிருந்தாலும் சரி, கவலையை விடுங்கள் இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறெடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சம அளவு காய்ச்சிய பசும்பாலில் காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். மேலுக்கும் கட்டிகளின் மேல் நீர் விடாமல் அரைத்து கட்டி வரலாம். உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதால் ரத்தத்தில் உள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் அழித்து கட்டிகளை உண்டாக்காதவாறு தடுத்தும், ஏற்பட்ட கட்டிகளைக் கரைத்துத்

தள்ளிவிடும். உடலின் உள்ளுறுப்புகளில் காணும் புற்றுநோய் ரணங்களும் கூட இதன் இலைச் சாற்றால் குணமாகிறது. மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையும் குறைந்து விடுகிறது என்பது ஆச்சரியப்படும் விஷயமாகும்.

கண் ரோகங்களுக்கு

பட்டாஸ் காயின் பூக்களையும், இளம் பிஞ்சு காய்களையும் சிறிது எடுத்து ஒரு அவுன்ஸ் சுத்தமான பன்னீர் விட்டு அதில் பொரித்த படிகாரம் 4 அரிசி எடை அளவு சேர்த்து நன்றாக கலக்கி 4-மணி நேரம் வைத்தபிறகு கண் கோளாறு கண்வலிகள், பார்வை மங்கல், சிவப்பு நிறமாகி கூசுதல், போன்ற கண் ரோகங்களுக்கு தினம் 1க்கு 4 தடவை இரண்டு துளி விட்டுவர அவையாவும் நீங்கி கண் சுத்தமாகும். நல்ல பார்வையும் காணும்.

வேர் குணம்

அஷ்ட கர்ம மூலிகைகளில் சிலந்தி நாயகனும் ஒன்று, அதாவது பூதமாரண மூலிகையாகும். அகால மரணத்தால் உடலில் இருந்து நீங்கிய உயிர்கள் தன் அபிலாஷைகளை (விருப்பங்களை) நிறைவேற்றக் கருதி உலகில் உள்ள மானிடர்களை பற்ற முயற்சிக்கும். இப்படி அருவமாக உலவும் ஆவிகளுக்கு பூதகணங்கள் என்பர். தூய்மையற்ற பூதப்பிரேத பைசாச ஆவிகள் கோழை நெஞ்சுடையவர்களையும், பயங்கொள்ளியாக இருப்பவர்களையும் பிடித்து (உடலோடு மனிதர்களாக இருந்தபோது) நிறைவேறாமல் போன காரியங்களை பூர்த்தி செய்ய முயற்சிக்கும். இதைப் பேய்ப் பிடித்துள்ளது பிசாசு பிடித்துள்ளது என்பது உலக வழக்கு. இத்தகையபூத கணங்களின் செய்கையை முறித்துவிட பூதமாரண சக்தி கொண்ட மூலிகைகளின் மூலங்களில் சிலந்திநாயகன் வேரும் பயன்படுகிறது. முறைப்படி இதனைக் காப்பு கட்டி வேர் அறுமல் எடுத்துடலில் தரிக்க, எந்த பூத கணங்களும் அந்த உடலைப் பற்றாமல் ஓடிப்போகும்! இதை பொய் புரட்டு என்று சொல்வாருமுண்டு. இதோ பாருங்கள் கும்பமுனியின் பாடலை :

"சீதமறு மாவிடமும் தீரும் விழி நோய்களும்
பூதமொடு மருளும் போகும் காண் —மேதினியுள்
ஆயகத்துப் புண்கிரந்தி யாறுமயிலே! சிலந்தி
நாயகத்தினாலே நவில்"
(கு. மு.)

பாம்புக்கடி விடங்களுக்கு

சிலந்தி நாயகன் தும்பையைப் போல சகல பாம்புக்கடி விடங்களையும் போக்கும்.

முறை விபரம்

செடியை வேருடன் எடுத்து அலசி இடித்துச் சாறு பிழிந்து 2 அவுன்ஸ் உள்ளுக்கும் கொடுத்து திப்பியை அரைத்து கடிவாயில் கட்டிவிட விடம் யாவும் முறிந்து விடும். பத்தியக் கட்டுப்பாட்டை தும்பைக் கட்டுரையில் கண்டு அதன்படி அனுசரிக்கலாம்.

சிலந்தி நாயகனை உபசரக்காக மேகராஜாங்க எண்ணெகளில் கலந்துகாய்ச்சுவது நாட்டு வைத்தியர்கள் பரம்பரை வழக்கமாகும். எனவே இதைத் தெரியாத நாட்டு வைத்தியர்கள் இருக்க முடியாது என்று துணிவாகக் கூறிவிடலாம். மகா மூலிகை எண்ணெயிலும் இது சேர்க்கப்படுவது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

சிலந்தி நாயகனை தெரியாதவர்கள் இனியாகிலும் வெட்கப்படாமல் பள்ளிச் சிறுவர்களைக் கேட்டு அதனை தெரிந்து வைத்தால் மருத்துவம் நன்மை செய்யும் வாய்ப்பு கிடைப்பதுடன் தனக்கே ஆபத்துக் காலத்தில் உதவுமல்லவா?

கொன்றை!

மனித சமுதாயத்திற்கு மிகவும் பயன்தரக்கூடிய மூலிகைகளை மக்கள் என்றும் மறக்கக் கூடாது என்பது நம் முன்னோர்களின் கருத்து. எனவே இத்தகைய மூலிகைகளில் இறையருட் சக்தி உள்ளது என்பதை காட்ட சிலாருபமாக வழிபடும் இறைவனுக்கே அர்ப்பணம் செய்து வழி காட்டினர். சிவபெருமானுக்கு பிரிய மலர்களில் சிறப்புடையது கொன்றை! இன்றளவும் சிவாலயங்களில் கொன்றை மலர்களை சூடிந்து திரிபுரமெரித்த விரிசடை பித்தனாம் சிவபெருமானை வணங்குவது வழக்கமாயுள்ளதல்லவா?

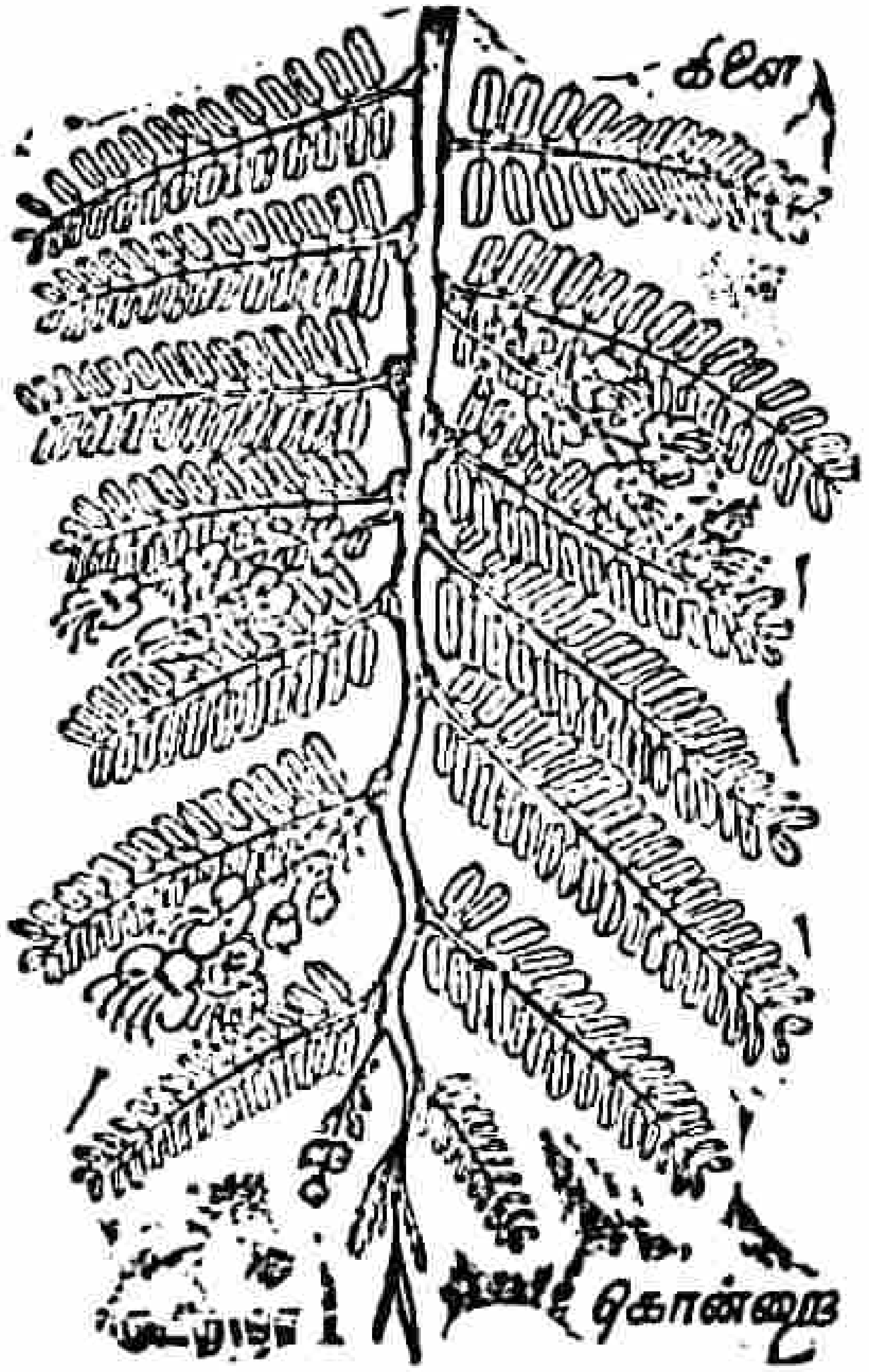
"பொன்னார் மேனியனே புலித்தோலை யரைக்கசைந்து
மின்னார் செஞ்சடைமேல் மிளிர்கொன்றை யணிந்தவனே"

— தேவாரம்.

இங்ஙனம் இறையருட்சக்தியோடு இணைந்த இந்த கொன்றையைப் பற்றியும் விரிவாக நாம் தெரிந்து கொள்வது அவசியமே. கொன்றை என்பது மரவகுப்பு. இதில் அநேக உட்பிரிவுகள் உண்டு சிறு கொன்றை, சரக்கொன்றை, செங்கொன்றை, மயில் கொன்றை, கருங்கொன்றை, மந்தாரக்கொன்றை, முட்கொன்றை, கிளிமூக்கு கொன்றை, புலிநகக் கொன்றை என்பன போன்றவைகள் உண்டு. மேற்கூறிய இனங்களில் தற்போது கவனிப்பார் இன்றி சிலவற்றைக் காண்பதுகூட அரிதாகி விட்டது! பொதுவாக கொன்றை இனம் யாவும் ஆவாரை குடும்பத்தைச் சார்ந்தது! ஏறத்தாழ இதன் பூக்களும் இலையும் ஆவாரைச் சாயல் உடையதாயினும் ஆவாரை குத்துச்செடி, கொன்றை சிறுமர வகுப்பு.

கொன்றையில் உட்பிரிவுகள் பல இருந்த போதிலும், இவைகளை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று சிறுகொன்றை, அடுத்தது பெருங்கொன்றை. சிறுகொன்றைக்கு இலைகள் ஆவாரைப் போன்றே இருக்கும். பூக்கள் ரோஜா நிறமாகி இருக்கும். இரண்டாவது பெருங்கொன்றை, இதற்கு சரக்கொன்றை என்ற பெயரும்

கொன்றை



உண்டு. கிராம மக்கள் இதனை கொண்ணை மரம் என்பார்கள் இந்த சரக்கொன்றைக்கு இலை நுணா இலை போன்றும் பூக்கள் சரம் சரமாக மஞ்சள் நிறமாகி தொங்கும். இந்த சரக்கொன்றையைப் பிறகு கவனிக்கலாம். முதலில் சிறுகொன்றையைப் பற்றி இங்கு நாம் தெரிந்துகொள்வோம்.

சிறு கொன்றையின் ஒரு கிளையை எடுத்துப் பார்த்தால் இந்த படத்தில் காட்டியபடி இருக்கும். இலைகளின் இடையே பூக்காம்பு களில் செந்நிறமான பூக்கள் மொட்டுகள் நிறைந்து இருக்கும். இப்பூக்களில் மயில் தலையில் கொண்டை இருப்பதுபோல பூக்களின் இதழ் எதிரே மகரந்தக் காம்புகள் 4 முதல் 6 வரையில் நீண்டு மிருக்கும். இத்தகைய பூக்கள் உள்ள இனத்தை மயில் கொண்ணை என்றும் கூறுவது கிராம வழக்கு. சிறுகொன்றை, செங்கொன்றை, மயில்கொன்றை என்பது எல்லாம் ஒரே இனமாகிய கொன்றையை பற்றித்தான் குறிப்பிடுகிறார்கள் என்பது ஆய்ந்தவர்களுக்குப் புலனாகும். கொன்றைக்காய் முருங்கக்காய் போல சிறிது சப்பை யாக செங்கருமை நிறத்துடன் காணும்.

குணாதிசயம்

கொன்றையின் இலை, பூ, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை ஆகி யவைகள் மருத்துவப் பயனாகிறது. பொதுவாக தேகத்தை அழிக் கும் கிருமி கூட்டத்தை ஒழிக்கும் கிருமிநாசினி யாகிறது. வாய்வு நீக்கி கோழையைபோக்கும். உடலை உரமாக்கும் சக்தி கொண்டது. சுருங்கக் கூறின் ஆவாரைக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட குணங்கள் இந்த கொன்றைக்கும் உண்டு.

வேர் பட்டை

செந்நிற பூவுள்ள இந்த கொன்றை மரத்தின் வேர்ப் பட்டை யை 100 கிராம் எடுத்து பச்சையாக இடித்து 4 குவளை தண்ணீர் விட்டு 1 குவளையாகும் வரைக் காய்ச்சி தினம் இருவேளையாகக் குடிக்க சரீர பலமும், அழகும் வசீரகரமும் உண்டாகும். மேலும் உஷ்ணத்தால் வந்த சொறி, தினவு, நமட்டுச் சிரங்குகள், மேக ரணம், வாத, வாய்வு வலிகள் யாவும் குணமாகும்.

மரத்தின் பட்டை

மரப் பட்டையை எடுத்து 100 கிராம் அளவு பச்சையாக இடித்து 2 குவளை நீர்விட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி தினம் 1 வேளை சாப்பிட்டுவர மலச்சிக்கலை நீக்கி, வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளா

போக்கும். இத்துடன் நிலாவிரை, சுக்கு, வகைக்கு 20 கிராம் தூள் செய்து போட்டுக் கொள்வது மலத்தை நீராக்கி வெளித்தள்ள உதவும்.

வெண் குஷ்டத்திற்கு

கொன்றை மரப்பட்டை, வேர் பட்டை, வில்வப்பழ ஓடு இவைகளை உலர்த்தி சம எடை நிறுத்தி, இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அரை தேக்கரண்டி வாயில் போட்டு இளம் சூடான பசும் பால் குடித்து வரவேண்டும். இப்படி காலை, மாலை (40) நாள் 1, 2, மண்டலம் தவறுமல் சாப்பிட்டுவர வெண்குஷ்டம் மேகத்தால் வந்த சர்ம வெளுப்பு சொறி, தினவு ஆகியவைகள் நீங்கும். இந்த தூளையே மேலுக்கு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து காய்ச்சி தடவிவர சர்ம வெளுப்பு மாறி இயற்கை நிறம் காணும்.

சுவாச காசம் நீங்க

கொன்றை பட்டை, தூதுவளை சமூலம் இவை இரண்டும் சம எடையாக எடுத்துலர்த்தி, இடித்து தூள்செய்துவைத்துக்கொண்டு திரிகடி பிரமாணம் (15 அரிசி எடை) தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு பின் காய்ச்சிய பசும் பால் குடித்து வரவேண்டும். இங்ஙனம் காலை மாலை இரண்டு வேளையாக தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா, சளி கபக்கட்டு கஷ்ட சுவாசம் நீங்கிவிடும்.

இலை

இலையை அரைத்து கண்களின் இமைகளில் வைத்துக் கட்டலாம். இதனுல் கண் சிகப்பு, தொற்று நோயாக வரும் கண்ணோய்கள் யாவும் நீங்கும். இலையை இடித்து பிழிந்த சாற்றை அளவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அரை அவுன்ஸ் குடிக்க மூலரோகம், மலக்கட்டு நீங்கி ஆசனத் தினவு, கடுப்பு ஆகியவை போகும். தேக கட்டும் அழகும் உண்டாகும் என்பதை சித்தர் நூல்களில் காணலாம்.

பூ

கொன்றை பூவைப்பற்றி பாடாத சைவசமய நாயன்மார்களே கிடையாது எனலாம். பூவின் ஆராய்ச்சியில் நம்நாட்டு சித்தர்களை விட சைவசமய பெரியார்கள் ஒருபடி மேலே சென்று ஆய்ந்து

உள்ளனர் என்பதை துணிவாகக் கூறலாம். கொன்றைப்பூவில் தேன் மிகுதியாம்! அந்த தேனின் குணம் பிறப்பைஅறுத்து பெரு வாழ்வு தருமாம்! திருவாசகத்தின் மணிவாசகத்தை பாருங்கள் ;

"தேனோடு கொன்றை சடைக்கணிந்த சிவபெருமான்"

(திருப்பூவல்லி)

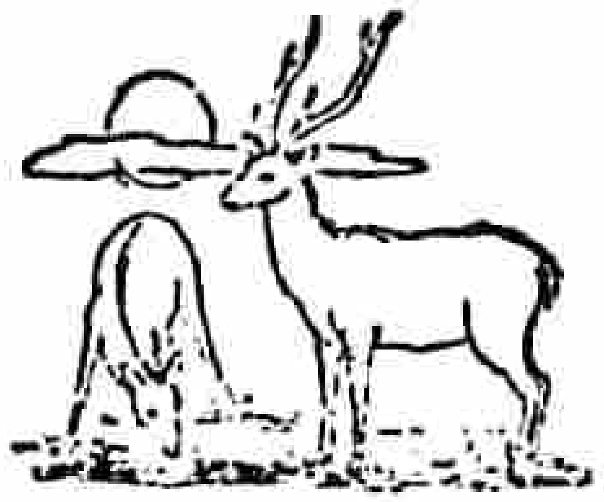
"கள்ளும் வண்டும் அருமலர்க் கொன்றையான்"

(திருச்சதகம்)

சிவபெருமான் தலையில் அணிந்து கொண்ட பொருள்களுக்கு அபார சக்தி உள்ளது என்பதை அடியார்கள் பாக்களால் பாடி விளக்கம் தந்துள்ளனர். கொன்றைப் பூவின் தேனுக்கு மேக ரோகங்கள் பித்த உஷ்ணம், கண் ரோகங்கள், காதுநோய் முதலியவைகள் யாவும் நீங்கிவிடும். காது நோய் நீங்க கொன்றைப் பூக்களை சேகரித்து எள் எண்ணெயில் போட்டு காயவைத்து தினம் 2 துளி விட்டுவர வேண்டும். கண்நோய்கள் தீர புதிய பூக்களை எடுத்து கண்களின் இமையில் வைத்து கட்டிவர வேண்டும்.

பித்த மேகம் உஷ்ணம் எரிச்சல் நீங்க

நல்ல சிகப்பான பூக்களை 200 கிராம் எடுத்து மைபோல அரைத்து பசு வெண்ணெயில் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர மேக அனல், ரணம், உட்சூடு, மேகநீர் ஒழுக்கு நீங்கும். ஒருசில சர்க்கரை வியாதிகளில் கூட இது நல்ல குணம் கொடுப்பதாக கிராமவாசிகளின் நம்பிக்கை, சர்க்கரை வியாதிக்கு புளித்தமோர் கலந்து கொடுத்தல் அவசியமாகும்.



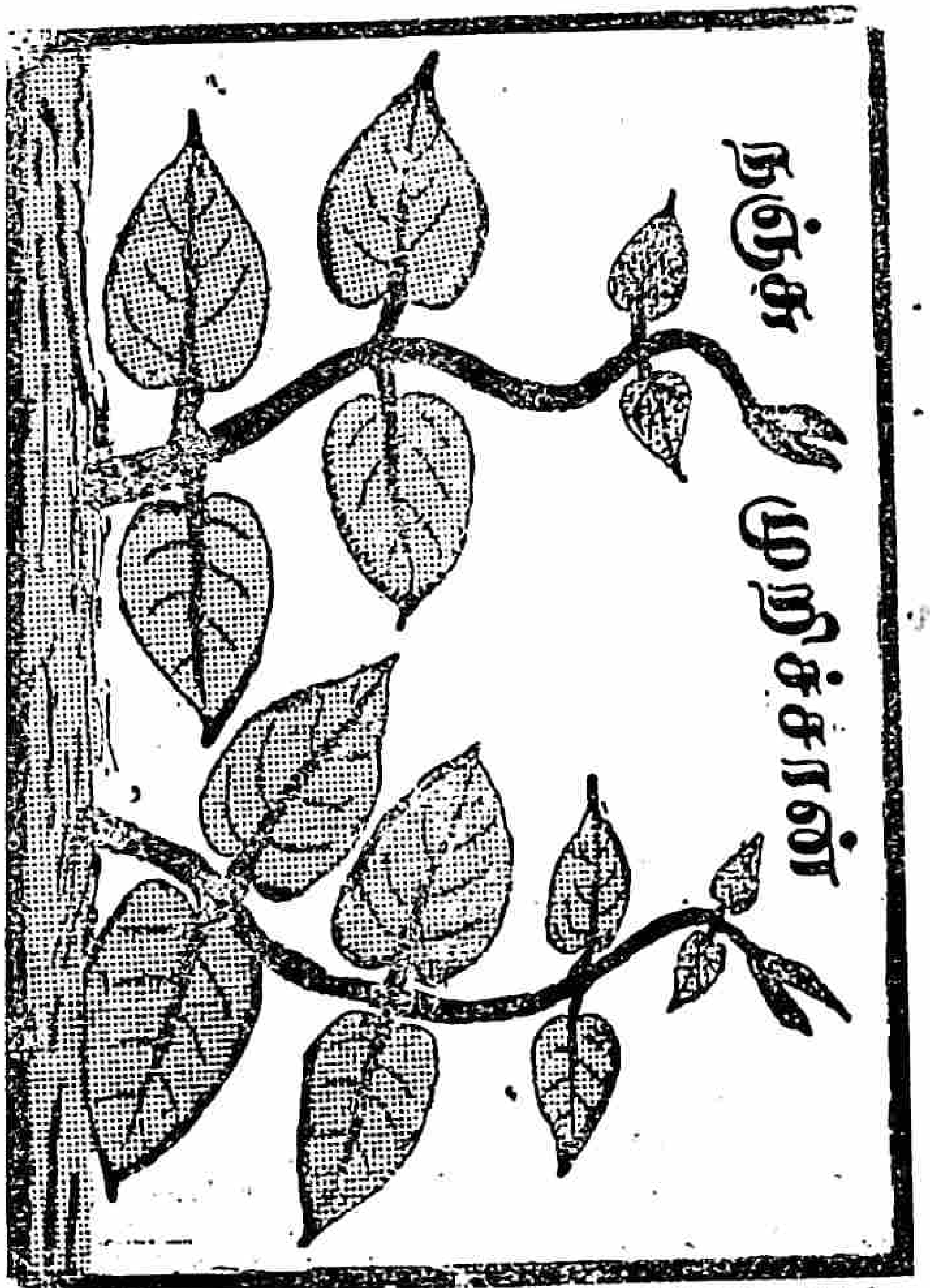
நஞ்சு முறிச்சான்

நஞ்சு முறிச்சான் என்ற மூலிகை கொடி வகையைப் போன்று வளரும் ஒரு பூண்டு. உத்தாமணியைப் போல இது எங்கும் வளரக்கூடியது. இதை கிராம மக்கள் 'கக்குப்பாலை' என்றும் "நஞ்சா முஞ்சா கொடி" "நஞ்சறுப்பான்" என்றும் பல வகையாகக் கூறுவது உண்டு. பாலைக் கொடியினத்தைச் சார்ந்த இந்த மூலிகைக்கு அகராதிகளில், கொடிப்பாலை, நஞ்சு முறித்தான், கொண்டைச்சாணி என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. ஆங்கில வார்த்தையில் "ஆசில்பியஸ் பிரோலி பெரா" (Ascelpius Prolifera) என்று கூறுவர்.

இந்தக் கொடிவகையின் இலைகள் ஒரு சிறிய ஆலம் இலை போல நீண்ட வடிவாக இருக்கும். கொடிக்காம்பில் இலைகள் நேர் எதிராக இரட்டையாக இலைவிட்டு ஆறங்குல இடைவெளிக்கு இலைகளை விட்டு வளரும். இலையின் அடிப்புறம் மிருதுவாகவும் தொட்டால் பட்டுப்போன்றும் இருக்கும். மேல் பக்கம் பச்சை நிறமாகவும் சிறிது சொற சொறப்பும் காணும்.

இம் மூலிகையின் பெயரைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே இதன் செய்கையையும் ஒருவாறு ஊகித்து அறியலாம். நஞ்சு முறித்தான் என்ருல் விடத்தை முறிக்கும் தன்மையை உடையது என்று பொருள். விடத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குத்தான் இது விடத்தை முறிக்குமே தவிர, விடமில்லாத ஆரோக்கிய உடம்பினருக்குப் பயன்படாது. மற்றும் உணவு பதார்த்தமாக இதனை உபயோகப்படுத்துவது வழக்கில் கிடையாது. எவ்வளவு பொருத்தமாக இம் மூலிகைக்கு பெயர் கொடுத்துள்ளனர் நம் பழம் பெரும் சித்தர்கள். கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

விடத்தையெல்லாம் முறிக்கக் கூடிய தன்மை வாய்ந்த இந்த மூலிகைக்கு நஞ்சறுப்பான், நஞ்சு முறித்தான் என்ற பெயர் எவ்வளவு பொருத்தம் பாருங்கள்! இதன் வேர் முதல் கொடிக்காம்பு, இலை அனைத்திற்கும் வாந்தி உண்டாக்கும் செய்கையும், உடம்பில் சகல உறுப்புக்களிலும் பாய்ந்துவிட்ட விடத்தை முறிக்கும் சக்தியும் உண்டு.



உபயோக முறை

மனிதர்களுக்கு உடம்பில் விடம் வியாபிக்க மூன்று வழிகள் உண்டு. ஒன்று பலவித ஜந்துக்களின் விடக்கடியால் உண்டாவது. இரண்டு தாவர வகைகளிலே விட பூரிதமான சிலவகை கிழங்கு வேர், புஷ்பங்கள் உண்டு. இவைகளை தின்றவர்களுக்கு விடம் ஏறி மரணம் சம்பவிப்பது உண்டு. மூன்றாவதாக ரச, பாஷாண ரசாயன வகைகளால் உண்டாகும் விடம். ஆக இந்த மூன்றுவித விடத்தன்மைகளை உடம்பில்இருந்து இந்த நஞ்சறுப்பான் மூலிகை முறித்து விடுமாம்! இதனை அகத்திய பெருமகனார் மிக அழகாக வர்ணித்துள்ளார்.

"தொடு நஞ்சு நாவார துய்க்கு நஞ் சுமற்றோ
ரிடு நஞ்சுந் தாவர நஞ்சேறிப் — படுநஞ்சுங்
கூண்டுடனே காதோ குயின் மொழியாய்!
நஞ்சறுப்பான்
பூண்டுதனை நீ யெடுக்கும்போது"

அரசாங்க மருத்துவ மனைகளில் இம்மாதிரியான ஆபத்துக்கு உதவும் மருந்துகளையெல்லாம் வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்! எங்கே செய்கிறார்கள்?

சில கிராமங்களில் இந்த நஞ்சருப்பான் மூலிகையை வைத்து கொண்டு விடக்கடிகளுக்கு வைத்தியம் செய்வார்கள். இவர்களுக்குப் பாம்புகடி வைத்தியர் என்று பெயர். பாம்பு கடித்து விட்டு மயக்கமாகி வாயில்நுரைப்பும் நுரையும் தள்ள சவம்போல எடுத்துக் கொண்டு அந்த வைத்தியர்வீட்டு அருகே கொண்டு போய்ப்போடுவார்கள். அந்த வைத்தியர் இந்த மூலிகையின் வேரை ஏற்கனவே பக்குவப்படுத்தி சூரணமாக செய்து வைத்திருப்பார். மெல்ல 2 சிட்டிகை எடுத்து மூக்கின் துவாரத்தில் வைத்து உள்ளே ஊதுவார் சில நிமிடங்களுக்கெல்லாம் தூங்கி எழுந்தவன் போல சுற்றும் முற்றும் பார்ப்பான் நோயாளி. பின்பு அந்த நோயாளி உடம்பிலுள்ள விடம் வெளியாக நஞ்சு முறிச்சான் இலையை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க விடம் எல்லாம் பச்சை நிறமாக வாந்தியாகி நோயாளி பிழைப்பான். கடிவாயில் இதைத் தான் வைத்துக் கட்டுவார்கள். ஆனால் அந்த வைத்தியரை அணுகி, 'இது என்ன மூலிகை' என்று கேட்டால் போதும்!

உடனே அவர் முகத்தை சுளித்துக்கொண்டு, "போய்யா! உன் வேலையைப் பார்த்துக்கொண்டு" என்று பாம்பு போல சீறி விழுவார். இப்படி எல்லா மூலிகைகளையும் ரகசியமாக்கித் தான் இன்று ஆங்கிலயரின் ஊசி நம்மைப் பதம் பார்க்கின்றது.

பாம்பு போன்ற கடும் விட ஜந்துக்களின் விடம் முறிய 10 வகை மூலிகைகள் உண்டு. நஞ்சு முறித்தான் முக்கியமானதும் தும்பை போன்று முதல் சிகிச்சைக்கு உரியதுமாகும். இது சித்த வைத்தியர்கள் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகும்.

விட ஜந்துக்களின் கடிகளுக்கு

எந்த விட ஜந்துக் கடியானாலும் இதன் இலையை அரைத்து சிறுவர்களுக்கு நெல்லிக்காய் அளவும், பெரியோர்களுக்கு எலுமிச்சங்காய் அளவும் உள்ளுக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும். உடனே வாந்தியாகி, விடம் முறியும். கடித்த இடத்தில் இதே இலையை அரைத்துக் கட்டி உப்பில்லாப் பத்தியம் 3 நாளைக்கு வைக்க வேண்டும். நோயாளி மயக்க நிலையில் இருப்பின் இதன் வேரை உலர்த்தி தூள்செய்து மூக்கின் வழியாக விட்டு ஊதிவிட நினைவு வரும். பிறகு மேல் கண்ட சிகிச்சை செய்க.

தாவர விடங்கள் முறிய

நாபி, கலப்பைக் கிழங்கு, அரளி விதை, வேர் ஆகியவைகளை தவறி உண்டவர்கள், தற்கொலை நோக்கத்துடன் செய்தவர்கள் ஆகியவர்களுக்கு உண்டான விடங்களும் இம் மருந்துகளால் உடல் நலம் கெட்டவர்களுக்கும் நஞ்சு முறிச்சான் இலை, கொடி, வேர் யாவும் எடுத்து உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை இரண்டு சிட்டிகையளவு தேனில் உண்ணக் கொடுத்து, கடும் பத்தியம் வைக்க, விடங்கள் யாவும் முறிந்துவிடும். இடு மருந்து செய்கை முறிய சமபாகம் விளாம்பழ ஓடு தூள் செய்து சேர்க்கலாம்.

ரசம், வீரம், பூரம் போன்ற பாடாணங்கள் விடம் முறிய

ரசம், வீரம், பூரம் போன்ற இயற்கைப் பாடாணங்களைச் சில வைத்தியர்கள் சுத்திமுறைபடி செய்யாமல் மருந்து கொடுப்பார்கள்.

இதனால் வாய் பிடிப்பு, உடல், குடல் எல்லாம் வேக்காடாகி, இவைகளில் விடம் தாள்பட்டு உடல்ஆரோக்கியத்தைக்கெடுக்கும். இந்த விதமான விடங்களின் தீச்செயல் நீங்க இந்தச் செடியின் இலை வேர் கொடியை எடுத்து உலர்த்தி சமபாகம் கெட்டி மிளகுத் தூளையும் சேர்த்து தினம் இரண்டு வேளையாக இரண்டு சிட்டிகை அளவு தேனுடன் கொடுத்து உப்பில்லாத மோர் சோறு பத்தியத் தில் வைக்க ரசபாடாண வேகங்கள் தணியும்.

நஞ்சு முறிச்சானை ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்குக் கொடுத் தல் கூடாது. என்றாலும் விடத்தால் ஆபத்து நிலையில் உள்ளவர் களுக்கு அமுதமாகும் என்பதனை மறக்கலாகாது.

நேத்திரப் பூண்டு

மனிதனுக்கு மிக முக்கியமான அவயம் கண்கள். என்ன தான் இருந்தும், கண்கள் இல்லாதவன் வாழ்க்கை இருளிக்குச் சமம் அல்லவா? எனவே இறைவன் சிருஷ்டியில் கண்களுக்கும் பயனுறும் சில வகை மூலிகைகளைப் படைத்தார். அவைகளுக்குப் பொருத்தமான பெயர்களையும் சித்தர்கள் மூலம் கொடுத்துள்ளார்.

நேத்திரம் என்பது சம்ஸ்கிருதப் பெயர். கண்கள் என்று தமிழில் பெயர். நேத்திரப்பூண்டு என்பது கண்களுக்குப் பயன் படும் என்ற கருத்துடன் வடமொழிச் சொற்களைப் பயன்படுத்தி நமது நாட்டின் சித்தர்கள் இதற்கு 'நேத்திரப் பூண்டு' என்ற பெயர் கொடுத்துள்ளனர்.

நேத்திரப் பூண்டு என்ற இந்த மூலிகைக்கு அகராதியில் என்ன பெயர் உண்டோ, இல்லையோ? ஆனால் கிராமப் பொது வழக்காக இதனைக் காண்பித்து, 'இதற்கு என்ன பெயர்' என்று கேட்க, நேத்திரப் பூடு, நேத்திரப் பூண்டு, நேத்திரம் துலக்கி என்றுதான் கூறுவார்கள்.

இந்த நேத்திரப் பூண்டு மற்றைய நாடுகளில் உண்டா இல்லையா, என்பது சர்ச்சைக்குரிய விஷயமாகும். ஏனெனில் இந்திய மூலிகைகளைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்து வெளியிட்ட வட நாட்டு மூலிகை நிபுணர்களான-நாட்டினி, சோப்ரா. கோரா போன்ற அறிஞர்கள் எழுதிய நூல்களிலும் இந்த நேத்திரப் பூண்டு இடம் பெறவில்லை. எனவே இந்த நேத்திரப் பூண்டு தென் னாட்டிற்கே உரிய விசேஷப் பூண்டு என்றால் மிகையாகாது. இந்தப் பூண்டைப் பற்றிய உண்மைகளை மொழி பாஷ்யங்களைக் கற்று பாண்டித்தியம் பெற்ற ஆயுர்வேத பண்டிதர்களைக் கேட்டால் கூட, அவர்கள் விபரம் தெரியாதவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள். வடமொழியே தவிர வடமொழி அகராதிகளிலும் இந்தப் பூண்டு, காணக் கிடைக்கவில்லை.

நேத்திரப் பூண்டு

கரப்பான் பூண்டு, திகைப்பூண்டு, அறிவான்மனைப் பூண்டு சாம்பிராணிப் பூண்டு, எழுத்தாணிப் பூண்டு, கணப்பூண்டு, குடியோட்டுப்பூண்டு, குளித்திப் பூண்டு, பல்லிப் பூண்டு, வெள்ளைப் பூண்டு என்ற பெயர்கொண்ட பூண்டினம் யாவும் தமிழகத்தின் சிறப்புள்ள அம்சங்களான மூலிகைகள் என்று திடமாக நம்பலாம்.

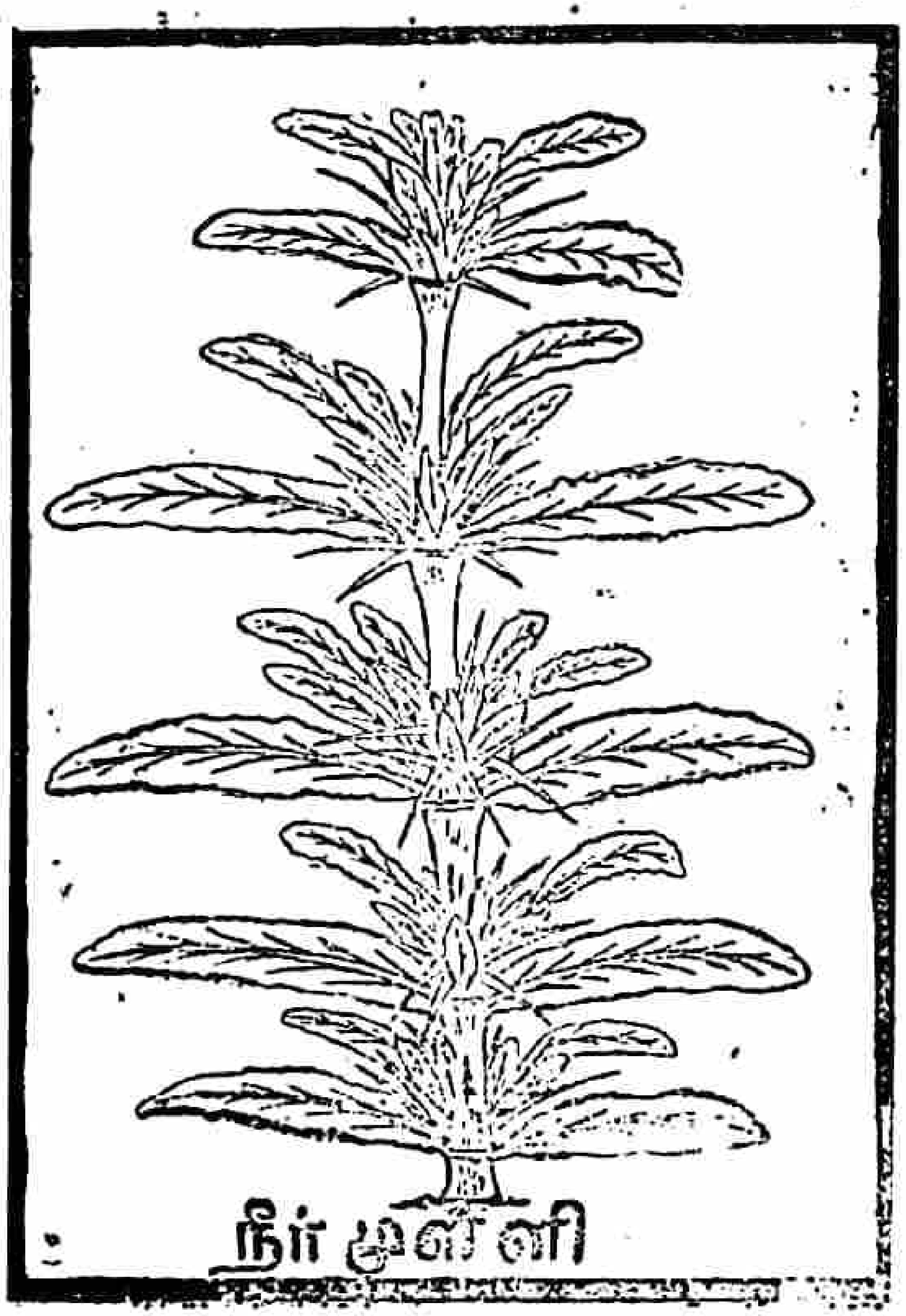
நேத்திரப் பூண்டு என்பது கொடியோடிப் படரும், இனம். ஏறத்தாழ சிலந்திநாயகம் போன்று இலைகளை உடையது. ஆனால் பொடுதலை இலைக்கு உள்ள வரி வடிவம் போன்ற பற்கள் இலையின் ஓரம் உண்டு. அறுகம்புல் கொடிபோல ஓடிப் படர்ந்து ஒவ்வொரு கணுவிலும் வேர்களை விட்டு மேலே கொத்தாக எதிர் எதிராக நான்கு இலைகளை விட்டு, ஒரு பச்சைப் பூ போன்று அழகாகப் படத்தில் காட்டியபடி இருக்கும். இது சாதாரணமாக சதுப்பு ஈரப்பசை உள்ள வாய்க்கால், நீரோடைகள், நஞ்சை நில வரப்பு ஓரங்களில் ஏராளமாமக் கிடைக்கும்.

குணாதிசயம்

இலை, கொடி, வேர் இவைகள்தான் மருத்துவப் பயன் உடையதாகிறது. கண் ரோகங்களான, பார்வை மங்கல், எரிச்சல் புகைபோல மறைதல். கண் சிகப்பு, தொற்று நோய்கள், கண் பீளை கட்டி இமை திறக்க முடியாத கண்களுக்கும், மற்றும் வயதானவர்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளெழுத்து (சாளேச்ரம்) முதலியவைகளைப் போக்கி, பார்வைக்குத் தெளிவையும், குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கிவிடும். கண் நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தந்து கண்களில் உள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றி பார்வையையும் விழிகளையும் சுத்தப்படுத்தும்.

உபயோக முறை

இந்தப் பூண்டை கொடி, இலை, வேருடன் எடுத்து சுத்தமான நீரில் அலசி, சிறுகச் சிறுக அரிந்து 5 பலம் எடுத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் இளகலாக முடிச்சு போட்டு. அதை ஒரு பீங்கான் ஜாடியில்வைத்து அதில் 10பலம் அசல் எள் எண்ணெயை விடவும் பிறகு மேல் வாயை துணிகொண்டு கட்டி, 15 நாளைக்குக் கடும் வெய்யிலில் வைத்துக் கொள்க. இதில் காலை மாலை இரண்டு துளி கண்களில் விட்டு வரவும். முதலில் சிறிது கண் எரிச்சலாகிக் கண்களிலிருந்து நீர் வடிந்தபின் எரிச்சல் அடங்கி குளிர்ச்சியாகும்.



இதன் விதை விசேடமாக உணர்ச்சியைத் தூண்டி சுக்கில விருத்தி யாகி காமத்தைக் கிளப்பும் குணமுள்ளதாகும். சிறுநீரைப் பெருக்குவதில் கீழாநெல்லி, நாயுருவி, நெருஞ்சில் ஆகியவை களுக்கு ஒப்பிட முடியாது என்றாலும் நீரை பெருக்கி தள்ளுவதில் முதலிடத்தை நீர் முள்ளிக்குத்தான் கொடுக்கலாம். மூத்திர அடைப்பு, வாத விக்கங்கள், நீர் குளுவான், பாண்டு, வாத சுரங்கள் ஆகியவைகளைத் தடுக்கும்.

நீர்முள்ளிக் குடிநீர்

நீர் முள்ளிச் செடியை இளசாக வேருடன் எடுத்து அலசி அதை அப்படியே இடித்து மண்சட்டியில் போட்டு ஒரு பக்கா படி தண்ணீர் விட்டு அதோடு நெருஞ்சில் விதை, சோம்பு, தனியா, கொத்தமல்லி விதை வகைக்கு 50 கிராம் அளவு சிதைத்து போட்டு கொதிக்கவைத்து கால்படி நீராகும் வரை காய்ச்சிய குடிநீரை வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் (100 மி. லிட்டர்) விதம் தினம் 4 முறை கொடுத்துவர நீர் ஏறி ஊதிப் பெருத்த சரீரம் கரையும். அத்துடன் வாத விக்கங்கள், கீல்வாதம், முட்டிகள் வீங்கி பெருக்கும் நரித்தலை வாதம், மூத்திர நீர்த்தாரை அடைப்பு ரணம் அழற்சி முதலியவைகளும் 3 நாளில் தீரும். மகோதரம் என்ற நீர்கோர்த்து வயிறு பெருத்து வீங்கி காணும் தீராத ரோகங்களுக்கு 8 முதல் 12 நாட்கள் கொடுக்க மகோதர விக்கம் கரைந்துபோயுள்ளது.

ஊரல் குடிநீர்

நீர்முள்ளி இலையை மட்டும் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி ஒரு பிடி எடுத்து அதை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு கால்படி புளித்த கழுநீர் காடி விட்டு அத்துடன் நாயுருவி இலையும் 10 போட்டு மூடி 48 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு கால் அவுன்ஸ் (25 மி. லிட்டர்) 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை 3 நாள் கொடுக்க நீர் கோர்வை, விடப்பூண்டு, மகோதரம் சகலவிதமான விக்கங்கள் மூத்திர அடைப்புகள் யாவும் நீங்கிவிடும்.

இதுபோல நீர்முள்ளி வேரை மட்டும் தனியாக 1 பங்கு எடுத்து இடித்து கொதிக்கும் நீர் 10 பங்கு சேர்த்து மூடி 24 மணி நேரம் ஊரவைத்து 1 அவுன்ஸ் 2 மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுத்து வர மேற்கூறியவை விலகும்.

நீர்முள்ளி உப்பு

பிரண்டை, வல்லாரை, நாயுருவி போன்ற மூலிகைகளில் உப்பு எடுக்கும் முறைபோலவே இந்த நீர் முள்ளியைக் காய வைத்து கொளுத்தி எடுக்கும் சாம்பலில் உப்பு இருந்து வந்தது. இவை எல்லாம் தற்காலம் நாகரீக மருத்துவ முறைகளால் மக்களும், மருத்துவர்களும் மறந்தே போயினர். இந்த நீர்முள்ளி உப்பை தகுந்த அநுபானத்தில் ஒரே ஒரு அரிசி எடை கொடுக்க எடை கூடுதலாகி உடம்பில் ஏறிய உப்புநீர் வாத, பித்த சிலேத்தும நீர் யாவும் சூரியனைக் கண்ட பனி போல் நீங்கும். மகோதர வியாதிக்கு நவீன மருத்துவத்தால் சலாகை போட்டு வெளியே நீரை எடுக்கும் முறைகள் எல்லாம் அந்த காலத்தில் இத்தகைய உப்புக்களால் எளிய முறையில் தீர்த்து வைத்துள்ளனர் என்றால் மிகையாகது.

நீர்முள்ளிச் சாம்பல்

மேற்கூறிய முறையை தயாரிப்பது கடினம். மேலும் சித்த மருத்துவ முறை தெரிந்தவர்களால்தான் உப்பு தயாரிக்க இயலும். ஆனல் நீர்முள்ளியை வேருடன் எடுத்து தேவையான அளவு உலர்த்திக் கொளுத்திய சாம்பலை வேண்டிய அளவு சன்னமாக தூளாக்கி ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த சாம்பலில் தினம் இருவேளை காலை, மாலை 1 டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து வென்னீரில் கலக்கி கொடுக்க மேற்கூறிய வியாதிகள் நாளடைவில் நீங்கிவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் இதற்கு இச்சாபத்தியமும் பொறுமையும் அவசியமாகும்.

சாம்பல் பற்று

இந்த நீர்முள்ளிச் சாம்பல் கை, கால்களில் காணும் நரித்தலை வாதம் கீல்வாத வீக்கம், விடப்பாண்டு, வீக்கம் மகோதரம் ஆகியவைகளுக்கு வென்னீரில் கரைத்து காலை மாலை பற்றுபோட்டு வர வீக்கங்கள் யாவும் கரைந்து விடும்.

விதை

நீர்முள்ளி விதை எளிதாக எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். எனவே மூலிகை பச்சையாக கிடைக்காத இடங்களில் கடைகளில் வாங்கி உபயோகிக்கலாம். நீர்முள்ளி

விதை 1 பலம் நெருஞ்சி விதை அரைபலம், வெள்ளரி விதை கால் பலம் இவைகளை உலர்த்தி சுத்தம் செய்து அரைப்படி நீரில் போட்டு கால்படியாகும் வரை காய்ச்சி அதில் பனங் கல்கண்டு ஒருபலம் சேர்த்து காலை மாலை இரண்டு வேளை 1 முதல் 6 நாள் சாப்பிட்டுவர உடலில் எந்த காரணத்திலும் உண்டான துர்நீர்கள் கழியும். மூத்திர எரிச்சல், தடைமூலம், மேகநீர், வாதநீர், உடல் காங்கை ஆகியவைகள் நீங்கி சப்த தாதுக்களும் வலுவடைந்து உடல் பலமும் தாது புஷ்டியும் உண்டாகும்.

இதன் விதையை தாதுபுஷ்டிலேகியங்களில் முக்கிய உப் சரக்காக சேர்ப்பது சித்த மருத்துவத்தின் பொது விதியாகும்.

நீர்போலாகிய சுக்கிலமும் கட்ட

நீர்முள்ளி விதை அரை பலம் பாதம் பருப்பு 4 மட்டும் வெள்ளரி விதை கால்பலம் கசக்கசா கால்பலம் இவைகளைப் பசும் பாலில் ஊரவைத்து ஒரு மணி மணிநேரம் கழித்து அரைத்து ஆழாக்கு பசும் பாலில் காய்ச்சி இரவு நேரம் அரை முதல் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டுவர, நீற்றுப்போன தாது கட்டி உடல் பலமும் கலவி இன்பத்தில் நிர்வாகமும் உண்டாகும்.

“ பாண்டு குளுப்பை யறும் பாரில் வரு நீரேற்றம்
மாண்டுவிடும் நீர்க்கட்டு மாறுங்காண் பூண்டதொரு
வீக்கமெலாம் நீராய் விடுமே நீர் முள்ளிக்குத்
தாக்குமயில் விழியாய் காற்று ” (கு. மு.)

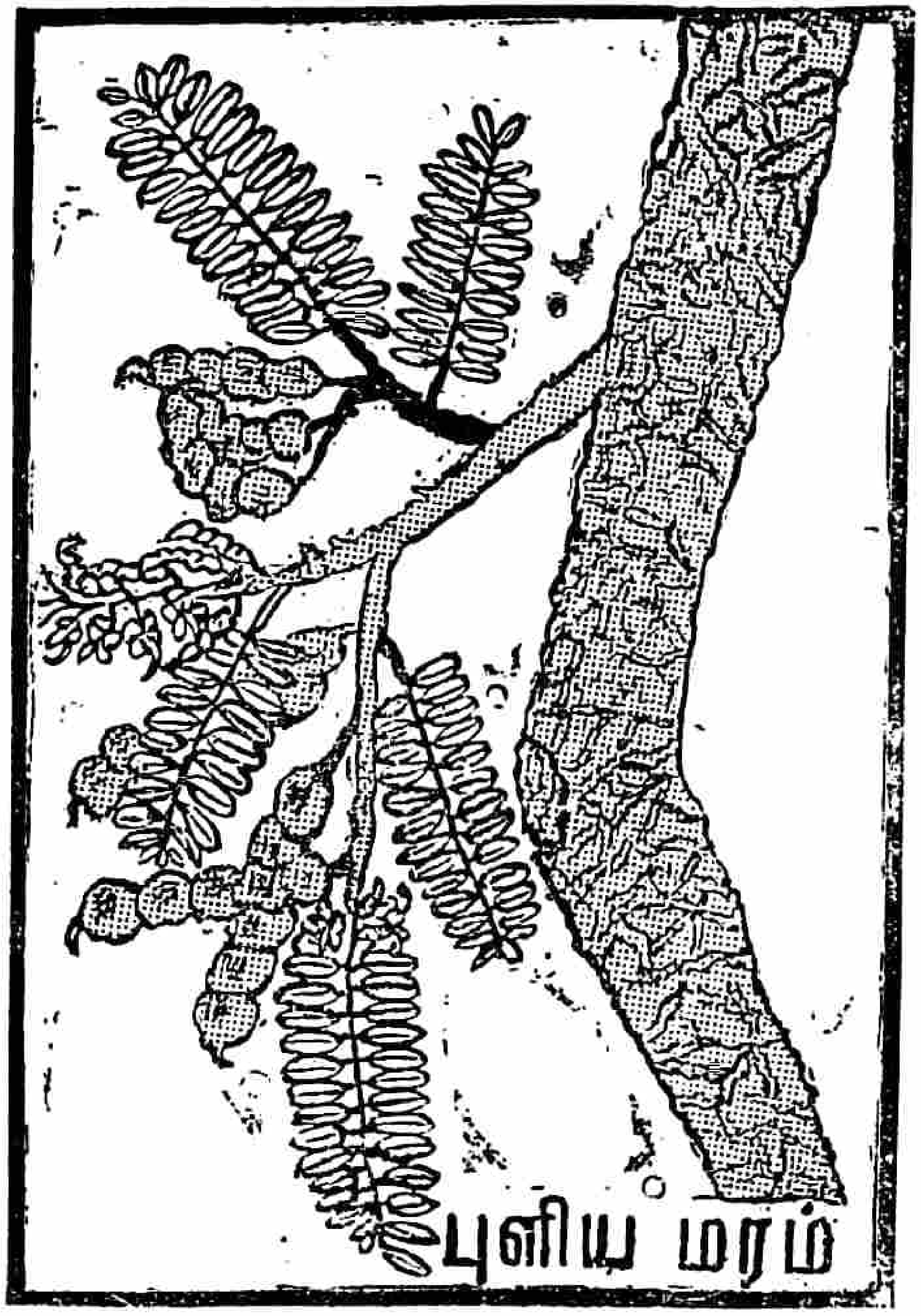
நீர்முள்ளி அகராதிப் பெயர்களாவன. துரகமூலம் இக்குரம், காகண்டம், முண்டகம். நிகதம் என்பனவாகும், வாசக அன்பர்கள் வீக்கம் கரையும் மூலிகைகளில் நீர்முள்ளி ஒன்று என்பதை நினைவில் கொள்ளுதல் அவசியமே.

புளிய மரம்

புளிய மரத்தை தெரியாதவர்கள் இல்லை எனலாம். ஆனால் அதன் மருத்துவப் பயனறியாதார் எத்தனையோ பேர்! புளிய மரமா வெட்டிமுறி! எவ்வளவு விறகாகும், கரியாகும் என்று எடை போடுவதில் தான் பலரும் குறியாயிருக்கிறார்கள். விறகு, கரி பஞ்சம் அவ்வளவு உச்சநிலை அடைந்துள்ளது.

புளியமரம் இமயம் முதல் குமரி வரை இந்தியாவில் எங்கும் காணக்கூடியதே. ஆனாலும், வாழை, தென்னை போன்று இதுவும் தென்னாட்டிற்கே உரியதாகும். இதில் உள்ள மருத்துவப் பயன்கள் நாகரீகப் போக்கால் மறைந்தொழிந்து போயின. ஆனி, ஆடி, ஆவணி மாதங்களில் இதன் இலைகள் உதிர்ந்து துளிர்விடும் புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகையில் பூத்துக் குலுங்கும். மார்கழி, தை, மாசியில் காய்த்துத் தொங்கும். பங்குனி, சித்திரை, வைகாசியில் பழுத்து உதிரும். ஆக நான்கு பருவங்கள். ஆண்டு ஒன்றுக்கு ஒரே தடவை காய்க்கக்கூடியது. பல்லாண்டு நின்று வளரக்கூடிய மாபெரும் விருட்சங்களில் புளியமரமும் ஒன்று இதை பண்டைய மக்கள் மனைக்குள், முருங்கை, வேம்பு போன்று விரும்பி வைத்து வளர்த்ததாக தெரியவில்லை. ஆனால் ஊர் ஒதுக்குப் புறங்களான தோப்பு, துறவு, காடு, மலை பெருவழிச் சாலைகள் ஆகிய இடங்களில் கவனிப்புயின்றியே இவை வளர்வதைக் காணலாம். புளியமரம் நிழல் தரும் மரமானாலும்கூட இதனடியில் தங்கி இளைப்பாறுவது கெடுதல்தான்! இம்மரத்தினடி உஷ்ண வாயு சம்மந்தப்பட்டது. புளிய மரத்திலுள்ள பூச்சிகள் கடித்தால் அதற்கு வீரியமும் கெடுதலும் அதிகம்.

"புளியம் பூ நாகம், என்று ஒரு பாம்பு இருக்கிறது. இது கடிப்பதே தெரியாது. கொடுமையான நஞ்சுடையது" என்றும் ஒரு சிலர் சொல்வதுண்டு. இதற்காக ஒரு சமயம் பல மரங்களில் தேடியும் இந்த புளியம்பூ நாகத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. இதைப் பற்றி அனுபவமுள்ள பெரியாரைக் கேட்டதில் அவர் சொன்னதாவது :- இப்படி ஒரு நாகம் புளிய மரத்தில் கிடையாது.



புளியம் பூவைப் போன்ற நிறத்தை யொத்த பாம்புக்கு இம்மாதிரி பெயர் உண்டு என்று விளக்கி, அந்தப் பாம்பை ஒரு பாம்பாட்டியிடம் காண்பித்தார். அதில் புளியம் பூ நிறம் உடலெங்கும் காணவில்லை! நாகம் படமெடுத்து ஆடும் போது உள்பக்கம் நாமம் போன்ற இடத்தருகேதான் புளியம் பூவைப் போன்ற நிறமாக இருந்தது. இந்த விஷயம் தெரியாமல் புளிய மரங்களைத் தாவினேனே என்று வெட்கமாகி விட்டது! போகட்டும். "இடித்த புளி மாதிரி" ஒரே இடத்தில் இருக்காமல் சுற்றி அலைந்ததால் தானே விஷயம் விளங்கிற்று.

குணாதிசயம்

புளிய மரத்தின் பட்டை, பழம், கொட்டை, ஓடு, காய், பிஞ்சு, பூ, இலை, துளிர் யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதே, பழம், பழ ஓடு இவை பலத்தை இளக்கும். இலைக் கொழுந்தும், ஓடும் பித்தத்தை சாந்தம் செய்து சூட்டைத் தணிக்கும், முற்றிய இலைகள், பிஞ்சு, உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். கொட்டையும் தோலும் உஷ்ணத்தைத் தணித்து தசை நார், நரம்புகளை இறுக்கி உடலை உரம்பெறச் செய்யும் சிறப்புடையது.

புளிய மரத்தின் உறுப்புக்களை மருத்துவத் துறையில் அனேகமாகக் கையாளுவதும் மருந்துகளில் சேர்ப்பதும் அரிது. பொதுவாக இம்மரம் மக்களிடையே உணவு மருத்துவமாகவே பயன்பட்டு வந்துள்ளது.

புளியந் துளிர்

புளியந்துளிர் ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் சிவந்த நிறமாகத் துளிர்க்கும். இம்மாதங்களில் பருவ நிலையும் காற்றடித்து ஓய்ந்து நாடு நகரங்களில் வாணிபம் மந்தமாகிவிடும். "ஆடிப்பட்டம் தேடி விதை" என்ற பழமொழிக்கு இணங்க, மிச்சம் மீதி உள்ள தானியங்களை எல்லாம் வயல்களைக் கிளறிக் கொட்டி விதைத்து வானத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார்கள் மக்கள் உடல் நலமும்; இக்காலத்தில் அக்கினி மந்தப்பட்டு போகும்! இந்தக்காலத்தில் இயற்கையாகவே துளிர்க்கும் புளியந் துளிரை பறித்து, வாரம் இரண்டொரு முறை துவையல், குழம்பு போன்றவைகளாகச் செய்து சாப்பிட்டுவர உஷ்ணத்தை தணித்து, பித்த உபரி ஆகாமலும் குறையாமலும் சமன் செய்து பருவ நிலைக் கோளாறுகளைச் சரி செய்து விடும்.

புளி இலை

இதன் முற்றிய இலை பலவிதங்களில் உதவுகிறது. உஷ்ண வாயு சம்மந்தப்பட்ட கை, கால் மூட்டுகளில் வீங்கி வலி எடுப்பது, திடீரென கால், கை, தோள்பட்டை, கழுத்து முதலிய இடங்களில் சுளுக்கு, பிடிப்பு ஏற்பட்டு அசைத்தால் அப்பாடி! ஆ! ஊ! என்று சத்தம்போடுவார்கள். இப்படி உண்டானவர்கள் பேசாமல் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு பசுமையான புளி இலையை உருவி எடுத்து வலி வீக்கம் கண்ட இடத்தில் ஆமணக்கு நெய்யை தடவி விட்டு அதன் பேரில் இந்தப் புளி இலையைத் தட்டி விட்டால் ஒட்டிக்கொண்டு விடும். சுமார் இரண்டு மணி நேரம் கழிந்தபின் வெந்நீரால் உருவி விட்டு பின், சுத்தம் செய்து விடுங்கள். அன்று உணவில் சுக்கு, பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் முதலியவை சேர்த்து குழம்பு செய்யச் சொல்லி சாப்பிடுங்கள். மறுநாள் வலி இருப்பது தெரியாது! நினைவு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் சிறிது பசும்பால் விட்டுக் குடிக்க ரத்தபேதி, சீதபேதிகள் நின்றுவிடும்.

இலையை ஆமணக்கு நெய் விட்டு இரும்பு வாணலியில் போட்டு வதக்கி மெல்லிய துணியில் கொட்டி பொறுக்கும் சூட்டில் கீல்வாதம் முடக்கு வாதம் முதலிய நோய்களில் ஒத்தடம் கொடுத்துவர வலிகள் சாந்தமாகி அடங்கும். உத்தாமணி இலை கிடைக்காத காலங்களில் புளி இலையும் ஒத்தடம் கொடுக்கச் சிறந்த சாதனமாகும்.

வேப்பிலை கஷாயத்தில் புண்கள், ரணங்களைக்கழுவி சுத்தம் செய்வது போல, இந்த இலையையும் சம அளவு வேப்பிலையுடன் சேர்த்து இடித்துக் காய்ச்சிய கஷாயத்தில் கழுவிவர, கண்நோய் முதல் நாள்பட்ட அழிந்த ரணம் யாவும் குணமாகிவிடும். இது போலவே புளி இலை, குப்பைமேனி இவ்விரண்டையும் சம அளவு சேர்த்தரைத்துத் தடவி குளித்துவர சொறி, சிரங்கு, படை, நமைச்சல் யாவற்றையும் போக்கிவிடும்.

புளியம் பூ

புளியம்பூ இதழ்களில் மஞ்சள், சிகப்பு, வெள்ளை நிறங்களாக பார்ப்பதற்கு மிக கவர்ச்சியாய் இருக்கும். இந்த புளியம் பூவில்

பொன் செய்யும் ரசவாத வித்தை இருந்ததாக சித்தர்களின் சுவடிகள் கூறுகின்றன. இதை "பூவோ பூ, புளியம் பூ, பொன் ஆத்தாள் கொண்டைக்கு தாழம்பூ" என்ற சித்தர் கும்மிப் பாடல் விளக்குகிறது. பாமர மக்கள் பூவையும் புளியந் துளிரையும் துவையல் போலச் செய்து சாப்பிட்டு வருவார்கள். பூவினால் பசியுண்டாகும். சலதோடம் போகும். சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் உண்டாகும். கண்நோய் தொற்று நோய்களாகப் பரவும்போது இதன் பூவை அரைத்து கண்களைச் சுற்றிப் பற்றிட, சிகப்பு மாறி கண்வலி நீங்கும்.

பிஞ்சு

கருவுற்ற மாதர்களுக்கு மிகவும் ருசியான பண்டம் இதுதான். மாதர்களின் மசக்கை காலத்தை இந்தப் பிஞ்சு உறுதி செய்துவிடும். இதையும் பூவைப்போல செய்து உண்பதும் நம் நாட்டு வழக்கமாயிற்றே! இதனால் பித்தம் சாந்தமாகி, தும்மல், சலதோடம், உஷ்ணம் ஆகியன போகும்.

காய்

புளியங்காயை முற்றிய பிறகு பயன்படுத்துவது அரிது. "மங்கும் காலம் மாங்காய், பொங்கும் காலம் புளியங்காய்" என்பது பழமொழி. இது பருவ காலங்களைக் குறிப்பிடும் பொருள் நிறைந்த சொற்கள். ஆண்டின் சந்திகாலம் பங்குனி, சித்திரை இந்த மாதங்களில்தான் இவ்விரு காய்களும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு காய்த்துப் பழுக்கின்றன.

புளியம் பழம்

காய் பழுத்தவுடன் மேல் ஓட்டிற்கும் பழத்திற்கும் சம்மந்தமின்றி, சுருங்கித் தனியாகி விடும். ஆனால் ஓடு மட்டும் அப்படியே காய் போல இருக்கும்! பெண்டு பிள்ளை, வீடு, கன்று, மாடு, தனம் என நலம் பல பெற்றிருந்தும் சிலபெரியோர்கள் இந்த புளியம் பழம் போன்று பந்தபாசம் களைந்து, ஒட்டாமல் ஒட்டியது போல் காண்பார்கள்.

புளியம் பழமும், மாம்பழமும் உடலுக்குக் கெடுதலைத் தான் செய்யும். இதனாலேயே "காட்டில் கொல்வது புலி, நாட்டில் கொல்வது புளி! என்ற வழக்கு சொல்லும் உண்டு. புதிய புளி மிகவும் கெடுதல். டைபாயிடு போன்ற சுரம், 'நரம்பு வலி, நடுக்கல்

வாதம் உடல் பருத்து ஊதிவிடல், மட்டித்தனம் மந்தபுத்தி ஆகியன உண்டாவதுடன் சகல தாதுக்களும் அழியும். வெகு விரைவில் நரைதிரை உண்டாக்கி கிழப்பருவம் எய்தும் என்பதனை தேரையர் என்ற சித்தர் அழகாக விளக்குகிறார்.

"புத்தியே மந்தமாகும் பொருமியே உடலூதும்
பத்தியம் தவறும் சந்நி பாதமாம் சுரங்கள் வீறும்
சர்த்தியும்பித்த மிகும் தனுவெல்லாம் வாதம் ஏறும்
மந்தியாம் தாதழியும் தப்பாதுநரை திரைபுளிக்கே"

புதுப்புளியை புத்தாண்டு தினத்திலே காலையில் சிறிதளவு "மூலிகை பஞ்சாமிர்தத்தில்" சேர்க்கிறார்களே, அதோடு சரி! பத்திய மருந்துண்பவர்களுக்கும் புளி ஆகாது.

நமது நாட்டில் புளியை தினசரி உணவுடன் சேர்த்து வருகிறார்களே! இது கெடுதல் ஆகாதோ? என்ற ஐயப்பாடு கொள்ளலாம். புளியை கொட்டை நீக்கி உலர்த்தி ஓராண்டு வைத்து பழயதாக்கி, அப்பழம் புளியை மிதமான அளவுடன் உணவில் சேர்க்கலாம். பத்திய உணவு உண்பவர்கள் கூட இதைச்சுட்டு சேர்த்துக்கொள்ள மருத்துவர்கள் அனுமதிப்பார்கள்.

பழம் புளி

பழைய புளியால் வாத பித்த, சிலேத்துமம் (திரிதோடம்) என்ற முக்குற்றமும் நீங்குவதுடன் சூலை, வாந்தி, குமட்டல் கண்விழி நோய் ஆகியவைகளும் போகும் என்பதை கீழ்காணும் அகத்தியர் பாடல் விளக்குகிறது.

"தீதில் பழம்புளியைச் சேர்க்கத் திரிதோடம்
வாதமொடு சூலை கபம் காணேடும் சுரம்
சார்த்தி என்ற தோடமிவை சாந்தமாம் கண்நோய்
பித்தமென்ற பேர் ஒழியும் பேசு" [போம்

உபயோக முறைகள்

(1) புளியஞ் சோறு: இதைப் புளிக்காய்ச்சல் என்றும் சொல்வதுண்டு. மிளகாயை எண்ணையில் விட்டு நன்றாக வதக்கிக்

கொண்டு, அதில் உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, கடுகு, கொத்தமல்லி விதை, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் முதலியவை களைப் போட்டு அளவுடன் பழம் புளியும் நீரில் கரைத்துக்கொண்டு அத்துடன் கலந்து பக்குவமாய், காய்ச்சி எடுப்பதுதான் இந்தப் புளிக் காய்ச்சல். இது பல நாள் கெடாமலும் இருக்கும். வேண்டும் போது புதிய சோற்றுடன் கலந்து சிலமணி கழித்துச் சாப்பிட வெகு ருசியாக இருக்கும். அத்துடன் மேலே குறிப்பிட்ட நோய்கள் எல்லாம் விலகும். இந்த புளியோதரை, கோயில் களில் சுவாமிக்கு நிவேதனமாக அர்ப்பணம் செய்து வரும் பக்த கோடிகளுக்குப் பிரசாதமாக வழங்குவது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே.

பொய்யாமொழி புலவரும், புளியஞ் சோறும்

பொய்யாமொழிப் புலவருக்கு புளியஞ்சோறு என்றால் வெகு பிரியம். இதையுணர்ந்த சீனக்கன் என்ற குறு நில மன்னன் இவருக்கு புளியஞ்சோற்றை விருந்துணவாக படைத்தனர். புலவர் அதன் சுவையைப் புகழ்ந்து, "வண்டு மொய்க்கும் மலர் மாலை அணிந்த அரசூர் மன்னன் சீனக்கன் இன்று மகிழ்ந்தளித்த புளியஞ் சோற்றின் சுவையை யான் செந்தமிழின் சுவையை ஆராயும் போதெல்லாம் அதற்கு உவமையாக மறவாது நினைவில் வரும்" என்று ஓர்கவியைப் பாடியதாக 'சோழமண்டல சதகம்' என்ற நூலின் கண்காணக் கிடைக்கிறது.

(2) பழம் புளியையும், பொற்கொடி என்ற கரிசலாங் கண்ணியையும் ஒரு அளவாகச் சேர்த்து அரைத்து இரண்டு நெல்லிக்காய் அளவு காலை மாலையாக 12 நாள் கொடுக்க பெண் களுக்குக் காணும் அடிதள்ளிய நோய் (கருப்பை நழுவிக் கீழே இறங்கி விடுதல்) முற்றும் குணமாகும்.

(3) டான்சில் என்ற உள்நாக்குச் சதை வளர்ச்சிக்கு நாள் தோறும் உப்பு, புளி இவ்விரண்டும் சேர்த்தரைத்து உள் நாக்கில் தடவி தேய்த்துவர, அறுவைச் சிகிச்சை ஆபரேஷன் இன்றியே டான்சில் கரைந்து போகும்.

(4) பழம் புளி அரை பலம், சீமை அத்திப்பழம் அரை பலம் இரண்டையும் பிய்த்து கால்படி பசும் பாலில் போட்டு, அத்துடன் ஏலக்காய் இரண்டு, லவங்கம் இரண்டு தட்டிப்போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வடிகட்டி சிறிது கல்கண்டு சேர்த்துக் குடிக்க, மலத்தை இளக்கித் தள்ளுவதுடன் உடல் சூட்டை தணிக்கும். கண்கள், கை, கால், எரிவு நீங்கி, பசியையும் தூண்டிவிடும்.

பழ ஓடு

புளியம் பழ ஓடு, செம்பரத்தை பூ, மூக்கிரட்டை கீரை ஆகிய மூன்றும் சமமாக ஒருபிடி எடுத்து சிதைத்து சட்டியில் போட்டு இரண்டு குவளை தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்கக் காய்ச்சி ஒரு குவளை கஷாயமாக்கி அதை காலையில் பல் துலக்கினவுடன் குடிக்க வாயுவை கண்டிக்கும். பித்த சாந்தி செய்து விடும்.

கொட்டை

புளியங்கொட்டை மிக நல்ல பொருள். இதற்கு பல குணங் கள் உண்டு. வெய்யில் காலத்தில் வெளியே சுற்றி அலைந்து விட்டு படுப்பதால், இராக் காலத்தில் சிலருக்கு உடல் ஒரே சூடாகி அனல் போல் பற்றி எரியும். சிறுநீர் தாராளமாக வராமல் தடைப் பட்டு மோர் கலக்கியது போலவும், திரிதிரியாகவும், சிலருக்கு சிவந்தும் சொட்டு சொட்டாக வரும். ஒரு சொட்டு நீர் மூத்திர தாரை மூலம் வெளியேறும் போது நெருப்பை வாரி கொட்டுவது போல், தாளமுடியாமல் தவித்துப் போவார்கள். இந்த வேதனை உடனடியாகப் போக வேண்டுமானால், இரவு நேரங்களில் மருந்து வரை தேடி அலைய வேண்டாம். இரண்டு புளியங் கொட்டையை வாயில் போடுங்கள். உமிழ் நீரில் ஊறிய பின்பு முதலில் தோல் கரைந்து துவர்ப்பாக இருக்கும். சிறுகச் சிறுக மென்று சாப்பிட்டு உடன் எதையும் கீழே துப்ப வேண்டாம். இந்த கொட்டைகள் வாயிலிருந்து உள்ளே செல்வதற்கும், சொட்டு மூத்திரம் வலிகள் சாந்தமாவதற்கும் சரியாக இருக்கும். சோதனை செய்து பார்க்கலாம்.

இம்மாதிரி சிறுநீர் தொந்தரவுகள் அடிக்கடி காணுபவர்கள் பெரும்பாலும் தாதுவை ஏதாவதொரு வழியில் வீணாக்கியவர்களே! இந்தத் தொல்லையை நிரந்தரமாகவும் பூரண குணப்படுத்தவும் ஒரு முறையுண்டு. புளியங் கொட்டையை வறுத்து மேல்தோல் நீக்கி கொட்டையை மாவரைத்து (மெஷினில் அரைக்கக் கூடாது) சர்க்கரைப் பாகு செய்து மற்றும் சில தாது கட்டும் பொருள்களை (கீழாநெல்லி, நிலப்பனை, தூதுவளை) சேர்த்துக் கிளறி, தேனும், நெய்யும் கலந்து லேகியமாகச் செய்து தினம் இருவேளை சாப்பிட்டு வர நீரைப்போல் உடைந்த தாதுவைக் கட்டி வலுபடுத்தும். மற்றும் தேகத்திற்கு நோய்த் தடுப்பு சக்தியைக் கொடுத்து ஆரோக்கியத்தை உண்டாகும்.

புளியங்கொட்டையின் தோல் நீக்கிய வெண்ணிற பருப்பு ஏழை எளியோர்களுக்கு கிராமாந்தரங்களில் உணவாகவும் பயன் படுகிறது. இந்தப் பருப்பில் உடல் வளர்ச்சிக்கேற்ற பல தாதுப் பொருள்கள் இருப்பதாக நவீன ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. எனவே இலவசமாக கிடைக்கும் எளிய கொட்டை களின் மூலம் வசதியற்ற நாட்டுப்புற மக்கள் பலமும் ஆரோக்கிய மும் பெற்று வாழ்க்கை நடத்துகின்றனர். எங்க வீட்டு பையனுக்கு உயர்தர டானிக், மாத்திரை, நல்ல சாப்பாடு எல்லாம் கொடுத்தும் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கிறான். உணவுக்கு கஷ்டப்படும் பல குடும்பத்திலுள்ள பையன்களைப் பார்த்தால், கொழு கொழுவென்று காண்கிறார்களே! என அங்கலாய்த்துக் கொள்ளும் பெற்றோர்கட்கு இதுவே பதில். புளியங்கொட்டை மேல் தோல் நீக்கி இடித்த மாவும், சர்க்கரையும், நெய்யும் அளவாகக் கொடுத்துவர சிறுவர் களின் உடல் வளர்ச்சியையும், பலத்தையும் தூண்டும். அற்பம், விலை மலிவு என முடிவு கட்டும் புளியங்கொட்டை, கேழ்வரகு, தினை, கம்பு, சோளம் முதலியவைகளில் இயற்கையாகவே புஷ்டி தரும் தாதுக்கள் உள்ளனவே!

கொட்டையின் தோல் துவர்ப்பு ருசியை உடையது

(1) இதன் தோல் மாதுளம் பழத்தோல் இரண்டும் சமமாக இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 அரிசி எடை வெந்நீர் பசும்பால் ஆகியவைகளை அனுபானமாகக் கொள்ள, உஷ்ணத்தால் வாந்திபேதி, சீதபேதி, வாய்வு பொருமல் முதலியவை தீரும்.

(2) புளியங்கொட்டை தோல் வேண்டிய அளவு எடுத்து அதே அளவு கருவேலம் பட்டை எடுத்துலர்த்தி, இடித்து தூள் செய்து அந்த எடைக்கு எட்டில் ஒரு பாகம் சாதாரண உப்பு இடித்து சேர்த்து சல்லடையில் சலித்து வைத்துக்கொண்டு நாள் தோறும் பல் துலக்க உபயோகிக்கலாம். இயற்கையான இப்பற் பொடி பற்கூச்சம், ஆட்டம், சீழ், ரத்தம் வருதல், வாய் நாற்றம் ஈகிறு வீக்கம் போன்ற நோய்களைப் போக்கி பற்களை உறுதி செய்து பாதுகாக்கும்.

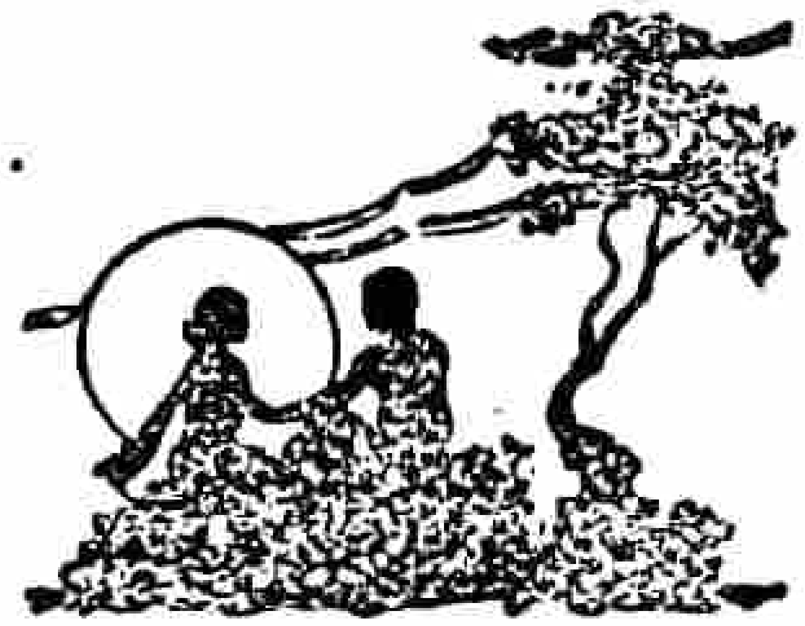
(3) சுத்தமான கொட்டை தோலை எடுத்து உலர்த்தி சன்னமாக இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு 5 அரிசி எடை அளவு பசும்பாலுடன் (அல்லது) வெந்நீரில் நாள் 1 க்கு 3 வேளை கொடுப்பதால் மூத்திர தாரை ரணம், அழற்சி, நீர்க்கடுப்பு வெள்ளை விழுதல், பேதி, ஆசனக்கடுப்பு முதலியவைகள் தீரும்.

மரப்பட்டையையும் இதேபோல கொடுத்து வரலாம். இதனால் அஜீரணம், வயிற்றுக் கோளாறுகள், குன்மம் முதலான நோய்கள் விலகும்.

புளிய மரத்தின் சிறிய கிளையும் உறுதி வாய்ந்தது. சுலப மாக ஒடியாது. செல்வச் சீமானும் கொடையுள்ளமும் வாய்க்கப் பெற்ற ஒருவரை நண்பராக அடைந்தவரைக்கண்டு "பிடித்தாலும் புளியங் கிளையாக பார்த்து பிடித்தாயப்பா!" என்று சொல்வதுண்டு அல்லவா?

புளிய மரம் பஞ்ச பூதங்களில் வாயு பூத அம்சமாக விளங்கு கின்றது. நாட்டில் பருவமழை தவறாமல் பெய்யவேண்டுமானால் மரங்கள் நிறைய வளரவேண்டும். அதிலும் புளிய மரம் நிறைந்த இடங்களில் தான் கார்முகில் கூட்டங்கள் வளைய வந்து மழையை பொழியும். மேகங்களைக் கண்டு மயில் ஆடுவது போல, பசுமை யான மரங்களைக் கண்ட மேகக்கூட்டம் மின்னி இடி இடித்து மழை கொட்டச் செய்வது இயற்கை காட்சிகளில் ஒன்று. வாயு அம்ச மான புளிய மரம் காற்றோடு செல்லும் மேகங்களை ஆகர்ஷணம் செய்ய வல்லது.

காலம் மாறிப்போச்சு! என்று சொல்வது சுலபம். பருவ மழை தவறுவதெல்லாம் மரங்கள் அழிந்த காரணம் தான். எரி பொருள் தேவைக்காக மரங்களை வெட்டுவது மதியீனமல்லவா? நற்பயன் தரும் பெரும் விருட்சங்களை வெட்டக்கூடாது என்ற கொள்கையை அனைவரும் மேற்கொண்டால் நாடு சுபிட்ச பாதை யில் செல்லும் என்பதில் ஐயமில்லை!



முருகா.

வேங்கை மரம்

வேங்கை என்ற பெயர் முதலில் தாவர இனத்திற்கு வந்ததா? அல்லது மிருக இனத்திற்குத் தான் வந்ததா? இது சர்ச்சைக்குரிய விஷயமாகும். முதலில் மூலிகை இனத்திற்குதான் வந்திருக்கக் கூடும். தமிழ்க் காவலனுகிய முருகப்பெருமானே ஒரு சமயம் வேங்கை மரமாகி நின்ருர்! ஆமாம் இந்த நாரதர் பேச்சை கேட்டவர்க்கெல்லாம் இப்படி ஒரு தர்மசங்கட நிலைமை உண்டாகி விடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. 'கனி' என்று சொல்லி கலகம் விளைத்த நாரதர் பேச்சை நம்பி, வேடர்குலத் தலைவன் நம்பிராசன் மகள் வள்ளியைச் சிறை எடுக்கச் சென்று வேங்கை மரமாகி விட்டார்! ஏன் வேறுமரங்களாகக் கூடாது? இறைவனின் திருவிளையாடல்களிலே, (இன்றைய விஞ்ஞானிகளுக்கும் புரியாத) பல மெஞ்ஞான நுணுக்கங்கள் பொதிந்துள்ளன என்பதை ஞானவான்களாகிய சித்தர்களே உணர்வார்கள். இதனை உலகோர் குறிப்பறிந்து பயன்படுத்திக் கொள்வது சிறப்புடையதாகும்.

பொதுவாக வேங்கை மரம் பெருமரக் காடுகளில் வளரக் கூடியது. நாடுகளிலும் அரிதாகக் காணும். இதில் பலவகை உண்டு. சிங்கிட்டு வேங்கை, சடை வேங்கை, மணிமுத்து வேங்கை, உதிர வேங்கை என்பவை சிறப்புடையது. இதன் இலைகள், கடுக்கா மரத்தின் இலை போல இருக்கும். இம் மரங்கள் பூக்கும் காலத்திலே வேங்கைப் புலிகள் இம் மரங்களில் படுத்திருப்பது போல காட்சி அளிக்கும். காடுகளில் வசிக்கும் யானைக் கூட்டங்களின் கண்களுக்கு தூரத்துப் பார்வையில் இம் மரத்தின் மேல் வேங்கைப் புலி படுத்திருப்பது போல் பிரமை தட்டுமாம். கிலி கொண்ட யானை மதம் பிடித்து ஆவேசத்துடன் ஓடிவந்து மரத்தை மோதி அட்டகாசம் செய்யுமாம். சில சமயம் யானைத் தந்தங்கள் மரத்தில் புதைந்து எடுக்க முடியாமல் திணறும் சமயம் மற்ற யானைகளும் வந்து இதை மீட்கும் என்று காட்டுவாசிகள் கூறும் ஒரு விந்தை வழக்கு உண்டு.

வேங்கை மரம் பால் உள்ள மூலிகை. அதிலும் வேங்கையின் பால் செங்குருதி போல ரத்தச் சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். முருகன் வேங்கை மரமாகி நின்று இந்தப் பாலை வள்ளிக்குக் காண்பித்த காரணத்தால் இம்மரத்தை வெட்டாதவாறு தடுத்தாள் போலும்!

வேங்கை மரம் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்து காட்டில் வசிக்கும் மனிதர்களுக்கு மருத்துவப் பயனுக உதவி வந்துள்ளது என்பதனை வாகட நூல்களால் அறியலாம்.

பயனும் குணமும்

பொதுவாக இதன் பட்டை, இலை, கோந்து ஆகியவைகள் பயன் தரக்கூடியவையாகும். இலைகள் வீக்கத்தைக் கரைத்து, கிருமிக் கூட்டத்தை ஒழிக்கும். பட்டை ரத்த சிதைவுகளை நிறுத்தும். பிசின் பலவித ரோகங்களுக்கும் மலச்சிக்கலுக்கும் ஏற்றதாகும். இவை யாவும் தற்காலம் வழக்கற்றுப் போயின.

இலை உபயோகம்

இன்றளவும் காட்டில் வசிப்போருக்கு எந்தவித மருத்துவ வசதியும் கிடையாது. இயற்கை அன்னை உதவியால் இந்த வேங்கை இலையை அரைத்து கட்டிகளுக்கு போட அவை பழுத்து உடையும். ரணம் புண்புரையோடிய நாட்பட்ட புண்கள், சொறி சிரங்கு, எந்தவித சர்ம நோய் வந்தபோதிலும் இந்த இலையால் போக்கிக் கொள்வார்கள்.

பட்டையின் பயன்

வேங்கை மரப் பட்டையை மண் பாத்திரத்தில் ஊரல் குடிநீராகப்போட்டு தினமும் 3, 4 வேளை குடிக்க, இரத்தபேதி, மூலம் கிராணி, சீதபேதி பேன்ற வயிற்றுக்கோளாறுகளும் விலகும். இந்த ஊரல் குடிநீர் சிவந்த நீல நிறமாகக் காணும். மரப் பட்டையை காயவைத்து இடித்து பொடியாக்கி சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்கண்ட நோய்களுக்கு மூன்று விரலால் எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர அவை விலகும்.

மரத்தின் சாந்து

வேங்கை மரத்தின் தூளை நிறைய ஒரு பானையில் போட்டு 15 நாள் ஊற வைத்துப் பிழிந்து சக்கையை எடுத்து விட்டு அதை வாயகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றி வெய்யிலில் பல நாள் வைத்து

எடுக்க நீரெல்லாம் சுண்டி செங்கருமையும் நீலமும் கலந்த கடின சாந்து ஆகி மாறும். இதனை தேங்காய் ஓட்டில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு தினமும் நீர்த்துளி விட்டு குழைத்து நம் நாட்டு மாதர்களும் குழந்தைகளும் திலகமாக அணிவது வழக்கம். இதனால் சகல திருஷ்டியும், கண்ணூரம், கண் திருஷ்டியால் வந்த தோடம், பிரேதக் காற்று சேஷ்டைகள் விலகிப்போய் பூதகணங்களும் அருகில் வர அஞ்சும். என்னடா! மனுஷன் மூட்டை அளக்கிறாரே என்று நினைத்து விடாதீர்கள். செய்து பார்த்தப்பின் அதன் பலனை பிறருக்கும் உபகாரமாகச் சொல்லுங்கள். நவீன அந்நிய நாகரீகம் பரவி வருவதால் ரசாயன வர்ணச் சாயங்களை முகத்திலும், உதட்டிலும் தடவி மேலும் முகத்தை அவலட்சணமாக்கிக் கொள்ளும் இந்தக் காலத்தில் நமது நாட்டின் மிகப் பழங்கால முறைகளால் மிகுந்த பயன் உண்டு என்பதை அனுபவத்தால் அறிந்து போற்றுங்கள். வேங்கை மரச் சாந்துக்கு பில்லி சூனியங்களும் அகலும் என்பதை ஒரு சித்தர் கூறியுள்ளார்.

மரத்தின் கோந்து

கோந்து என்பது பிசின் ஆகும். பால் வடியும் மரங்களில் எப்போதும் பிசின் வழிந்து கட்டும். வேங்கை மரப் பிசினும் விசேட மருத்துவப் பயனுடையதாகும். நீங்கள் வேங்கை மரக் கோந்துக்காக காடுகளில் அலைய வேண்டாம். பிரபல நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலே எளிதாகக் கிடைக்கும்.

1) சிகப்பும் கருமையும் கலந்த இந்த கோந்து சீழ் கொண்ட ரணங்களின்மேல் தூள் செய்து போட அவை ஆறும்.

2) இந்த கோந்து 1 பலம் வாங்கி அதை நெய்விட்டு வறுத்து எடுத்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு இரவில் ஒரு சிட்டிகை வாயில் போட்டு தவுறாமல் பசும்பால் குடிக்க, மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

3) கண் பார்வை மங்கல் அகன்று, கண்ணொளி வீசும்.

4) ஷ கோந்து நெய்யில் வறுத்த தூள் 1 பலம், சித்தரத்தை அல்லது சண்ராட்டகம் கால் பலம், லவங்கப்பட்டை கால் பலம் ஆகியவைகளைத் தனித்தனியாக இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 முதல் 10 அரிசி எடை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க பித்த வாந்தி, இருமல், கபம் இவை நீங்கும். இதே தூளை நெய் அல்லது வெண்ணெயில் கொடுக்க, நாட்பட்ட பேதி, சீதபேதி வயிற்றுக் கோளாறுக்கு மிக்க பயனுண்டு. இன்னொரு விஷயமும்

கூட, இந்த தூளை பல் நோய்கள், வலி, இரத்தம் கசிதல் போன்றவைகளுக்கும் பற்களில் வைத்துத் தேய்த்துவர அவை விலகும். ஆண், பெண்களுக்குக் காணும் வெள்ளை, இரத்தவெட்டை ஆகியவைகளுக்கும் இதனைத் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். இதனால் நன்மை ஒன்று தவிர இதர கெடுதல்கள் ஒன்றும் ஏற்படாது. வேங்கை மரத்தைப் பற்றி பிரமாதமாகக் கூறுகிறீர்களே. இதற்கு என்ன ஆதாரம் என்று ஒருசிலர் கேட்கக்கூடும். இதோ பாருங்கள்

"குத்திருமல் வெட்டையொடு கூறுமுளமாந்தையிவை
எத்திசையும் வாரா திடையுங்காண் சத்தியமாய்
புண்ணிருமல் சீயொழுகின் போகும் மல மிறங்கும்
கண்ணொளிக்கும் வேங்கையிது காண்." (கு. மு.)

வீடுகள் கட்ட

குடியிருப்பு மனைகள், அழகிய மனை சாஸ்திர சம்பந்தமாக வீடுகளை கட்ட நம்முன்னோர்கள் வேங்கையைத்தான் உபயோகித்தனர். கதவு, கம்பங்கள், வாசல்கால், ஜன்னல் ஆகியவைகளை வேங்கை மரத்தால் செய்து போடுவதால், மனைக்குள் பேய்க்காற்று பூதகண சேஷ்டைகள் அணுகாது என்பது பெரியோர்' கருத்து. ஆனால் வாசற்படிக்குக் கீழே வேங்கையைப் போட்டு தாண்டி நடக்கக் கூடாதாம்! ஆமாம்! முருகனல்லவா வேங்கை! முருகனுக்குக் காவடி எடுக்கும்அன்பர்கள் நடக்க அவர்களை சாஷ்டாங்கமாக நாம் விழுந்து வணங்குகிறோம். காவடி நம்மைத் தாண்டிச் செல்வதால் சகல பிணிபாவங்களும் விலகுகின்றன என்பது தமிழர்களாகிய நமது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை! இப்படிப்பட்ட முருகனின் அம்சமாகி நின்ற வேங்கையை நாம் கீழே போட்டு தாண்டி வரத் தகுமோ? யாராகிலும் தவறி வாசற் படிக்குக் கீழே வேங்கையை போட்டிருந்தால் உடனே அப்புறப்படுத்திவிடுங்கள்.

மிருக இனத்தில் வேங்கை இரத்தத்தைக் குடித்துத்தான் ஜீவிக்கிறது. தாவர வேங்கை இரத்தம் போன்ற பாலைக் கொடுத்து ஜீவனைக் காப்பாற்றுகிறது! இதன் உட்பொருள் என்ன என்பதை தெரிந்து கொண்டீர்களா? மனிதனே! மிருகத்தைப்போல் நடவாதே! தாவர இனங்களாகிய மூலிகைகளைப் போல் பிற ஜீவனுக்கு உதவியாக இருங்கள் என்பதே அல்லவா?

★

௳

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

62. சுப்பிரமணி (சுக்கு, இஞ்சி)

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : வேர் கொம்பு, அதகம், சௌவர்ணம், சுண்டி, கடுபத்திரம், சுச்சு, இஞ்சி, இலா கொட்டை, மதில், உலர்ந்த இஞ்சி மஹௌஷதம், உபபுல்லம், நவசுறு, ஆர்த்ரகம், விச்வபேஷஜம், அருக்கன், விடமுடி அமிருதம், சௌபன்னம் ஆகியனவாம். ஆங்கிலம் : Ginger, Zingiber, Officinalis, தெலுங்கு : Sonti, Allamu, மலையாளம் : Chukka, கன்னடம் : Ona Shanti, சமஸ்கிருதம் : Nigaram, இந்தி : Sunth, உருது : Zangeblarataba.

உபயோகம் : (இஞ்சி உலர்ந்தால் சுக்கு)

குணாதிசயம் : பசித் தூண்டி, செரிப்புண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, அகட்டு வாய்வகற்றி, உமிழ்நீர் பெருக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

அஜீரணம், பித்தவாய்வு, பசியின்மை, சீதளம், சன்னி, கோழை, இருமல், ஓயாத வாந்தி, பித்த மயக்கம், புளியேப்பம், வயிற்று உப்பசம், குடல் கோளாறுகள், ஆஸ்துமா இருமல், நீரிழிவு, அதிக பசி, அதிக தாகம், வறட்சி, காபி தேயிலை பானங்களின் தீய குணங்கள், வாத ரோகங்கள், சிரநோய், வயிற்றுக்குத்தல், விலாகுத்தல், நீர் பீனிசம், நீர் ஏற்றம், கீல் பிடிப்பு, ஆசன நோய், தலைவலி, பல்வலி, காது குத்தல் ஆகியவைகள்.

63. புவி அரசன் :

இதன் வழக்குப் பெயர் : பூவரசு, பூளம், பம்பரக்காய் மரம். ஆங்கிலத்தில் : Thespesia-Populnea, Portia tree, Heart-wood. தெலுங்கு : Gangaraya. மலையாளம் : Puvvarasa. கன்னடம் : Kandarola. சமஸ்கிருதம் : Gharda, Bhanda, Supareshvak. இந்தி : Dumbla.

உபயோகம் : இலை, பூ, காய், பட்டை, விதை, வேர் ஆகியவை.

குணாதிசயம் : புழுக் கொல்லி, தூய்மையாக்கி, உரமாக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி, புண்ணழுக்காற்றி.

தீரும் நோய்கள் :

மேகரோகம் யாவற்றுக்கும், சர்ம ரோகங்கள், சிரங்கு, கரப்பான், ஊரல், அரிப்பு, மேக தழும்புகள், படர்தாமரை, சொறி, நீர் ஒழுகுக் கரப்பான், கடுவன், குஷ்டம், வாதசூலை, விடபாகம், மகோதரம், கிரந்தி ஆகியவைகள்.

64. பொடுதலை :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : பூற்சாதம், பொடுதிலை, பொடுதலங்கீரை, ஆங்கிலம் : Lippia Nodiflora, தெலுங்கு : Bokkana, மலையாளம் : Kattutippili, கன்னடம் : Nelahippali, சமஸ்கிருதம் : Vashira, இந்தி : Bakkau.

உப்யோகம் : சமூலம், இலை, காய்.

குணாதிசயம் : துவர்ப்பி, கோழையகற்றி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வீக்கங் கரைச்சி, உள்ளழலாற்றி, நுட்புழுக் கொல்லி.

தீரும் நோய்கள் :

குழந்தைகளின் மாந்தம், கணை, கபசுரம், பித்தவாந்தி, வயிற்றுக் கோளாறுகள், சீதபேதி, சாதாரண பேதிகள், மலச்

சிக்கல், நெறிக்கட்டிகள், மேக ரோகம், மூல ரோகம், காச நோய், கோழிகளுக்கு வரும் நோய், தலையில் வரும் சிரங்கு பொடுகு ஆகியன.

65. கோவைக் கொடி :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : கோவை என்ற பெயர் தான் தமிழ் நாடெங்கும் வழங்கும். ஆனால் இதில் இனிப்பு, கைப்புக் கோவை, நாமக் கோவை, ஐவிரல் கோவை, மூவிரல் கோவை என்று பலவிதமுண்டு. ஆங்கிலத்தில் : Coccinia Indica, Cephalandra Indica. தெலுங்கு : Bimbika, Donda. மலையாளம் : Kova, கன்னடம் : Tonde-ballie, சமஸ்கிருதம் : Bimbi, உருது, பாரசீக மொழிகள் : Kabar-hinchi. இந்தி : Kanduru-ki-bel.

உபயோகம் : இலை, காய், வற்றல், தண்டு, கிழங்கு.

குணாதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையகற்றி, இசிவகற்றி, வியர்வை பெருக்கி, முறைவெப்பகற்றி, சர்க்கரை கொல்லி.

தீரும் நோய்கள் :

கண் எரிச்சல், இருமல், நீரடைப்பு, சொறி சிரங்கு, புண் ரணம், மருந்துண்ட வேக்காடு வாய்பிடிப்பு, கரப்பான் நீரிழிவு, வறட்சி, கபரோகம், மார்புசளி குட்டம் ஆகியன.

66. பேய் மிரட்டி :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : இரட்டைப் பேய் மருட்டி என்பார்கள். இதில் ஆண், பெண் என்ற இனம் உண்டு. பேய் மருட்டி, பேய் வருட்டி, வெதுப்படக்கி, பெருந்தும்பை, பைசாசம் என்பார்கள் சிலர். கிலுகிலுப்பைச் செடியையும் பேய்மருட்டி என்பதுண்டு. ஆனால் தும்பை இனத்தைச் சேர்ந்த இதற்குத்தான் பேய்மிரட்டி என்பதாம். இரட்டைப் பேய்மிரட்டி என்பதை கல்வியறிவு அற்ற கிராமத்திலுள்ளவர் இதனை நெட்டைப் பனைமட்டை என்று கொச்சையாக இன்றும் கூறுவதை நாம் கேட்கலாம். ஆங்கிலப் பெயர் : Anisomeless Malabarica, Malabar cat-mint, தெலுங்கு : Moga-bira, Mabheri Chinnarana-bheri. மலையாளம் : Pey-Meratti, Perumthumba. சமஸ்கிருதம் : Alamoola. போர்ச்சுகீசிய மொழி : Mogbira-ka-patta. பொதுவாக தென்னிந்தியா வில் எங்கும் இதைக் காணலாம். மேற்கு தொடர்ச்சிமலை கடலோரம். மலையாளம் ஆகிய இடங்களில் தன்னிச்சையாக பயிராகும் செடி இனமாகும்.

உபயோகம் : இலை, சமூலம்

குணாதிசயம் : பசித்தூண்டி, துவர்ப்பி, அகட்டு வாய் வகற்றி, வியர்வை பெருக்கி, வீக்கம் கரைச்சி.

தீரும் நோய்கள் :

கீல்வாதம், மூட்டு வலிகள், பல் முளைக்கும் போது ஆகும் பேதிகள், சீதவாதக் காய்ச்சல்கள், வயிற்று நோய்கள், காலரா ஆகியவை.

64. கொய்யா மரம் :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : கொய்யா மரம்தான் தெலுங்கரும் கொய்யா மானு என்று, கொய்யா பண்டு என்றுதான் சொல்லுகிறார்கள், மலையாளம் : பீரா என்பார்கள் Pera. கன்னடம் : Pera Goyya. சமஸ்கிருதம் : Perala. இந்தி : Lal Sufrium.

உபயோகம் : இலை, பழம், பட்டை, வேர்.

குணாதிசயம் : துவர்ப்பு, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

மந்தம், வாய்வு பொருமல், காலரா, வாந்திபேதி, வரட்சிதாகம், அஜீரணம், செரியா மந்தம், குடல் வாய்வு பல்வலி, பேதி ஆகியன.

68. மிளகாய் பூண்டு :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : பேயாமணக்கு, நிலவாமணக்கு மிளகாய் பூண்டு என்ற இந்த குத்துச்செடி இதர நாடுகளில் கிடையாது என்றே கூறிவிடலாம். ஏனெனில் அகராதிகளில் பெரும்பாலும் இந்த பூண்டினம் குறிப்பிடவே இல்லை. மலையாளம், கன்னடம் ஆகிய இடங்களில் நில ஆமணக்கு என்றும், தெலுங்கில்: Dundiga என்றும் அழைப்பார்கள். இந்தியில் கூட இதற்கு பெயர் காணப்படவில்லை. ஆங்கிலத்தில் என்ன பெயரிட்டார்களோ ?

உபயோகம் : காய், வேர், சமூலம், எண்ணை.

குணாதிசயம் : மலநீராக்கி, பெருமலம் போக்கி வெப்பமுண்டாக்கி, வாதமடக்கி, புழுக்கொல்லி.

தீரும் நோய்கள் :

மலச்சிக்கல், பசியின்மை, பாரிச வாதம், கண் கோளாறுகள், நெறிக்கட்டி, காய்ச்சல், வாதநோய்கள், இழுப்பு, இளம் பிள்ளை வாதம், மண்ணீரல், கல்லீரல் கோளாறுகள், சொறி சிரங்குகள், புண்புரைகள்.

69. ஆனைக் கன்று :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : அத்திமரம், அதவு, அதம், கோளி, சுப்பிரதஷ்டம். தென்னிந்தியாவுக்குரிய மர வகுப்பு. ஆங்கிலம் : Country Fig, Ficus Glomarata, Roxb, Ficus Racemosa Wall. தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னட மொழிகளில் : Atti அத்திதான். சமஸ்கிருதம் : Udumbara, உருது : Jammaiz, Tinul Ahmar, பாரசீகம் : Samare-Pash-Shah, Anjire-Ahmar, உருது : Gular, அரேபியா, ஆப்கானிஸ்தானம், பலுசிஸ்தானம் ஆகிய இடங்களில் ஒரு வித அத்தி மரம் உண்டு. அவைகளின் பழம் மிகப்பெரியதாக இருக்கும். அதற்கு "சீமை அத்திப்பழம்" எனப் பெயர். நம் நாட்டு அத்திப்பழம் சுண்டை, நெல்லி அளவுதானிருக்கும். பாலுள்ள மரம்.

உபயோகம் : பிஞ்சு, காய், பழம், பால், பட்டை, மது.

குணாதிசயம் : துவர்ப்பி, மலமிளக்கி, குருதிப் பெருக்கி, உள்ளழலாற்றி, கற்கரைச்சி, உடற்தேற்றி, உரமாக்கி தாது வெப்படக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

பேதி, ஆசனக் கடுப்பு, மூலச்சூடு, மூல வாய்வு, இரத்த மூலம், வாதசூலை, உடல் சூடு, ரணம், மேக நோய்கள், வயிற்றுக் கடுப்பு, மூலக்கிராணி, மலச்சிக்கல், சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், நீரிழிவு, ரத்தபேதி, வெட்டைச்சூடு, மூத்திரதாரை அழற்சி, பெரும்பாடு, வெள்ளை ஒழுக்கு, எலும்பைப் பற்றிய ரோகம், தேக வறட்சி, தாகம், புண் புரை ரணம் ஆகியன.

70. செருப்படை :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : செருப்படி. இதில் இரண்டு விதம். சிறு செருப்படை, பெரும் செருப்படை என்று உண்டு. ஆங்கிலம் : Glinus Laloides. தெலுங்கு : Cheppu Thattaku. சமஸ்கிருதம் : Hamsapathi.

உபயோகம் : சமூலம் வேர் முதல் இலை வரை யாவும்

குணாதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி நுட்புழுக்கொல்லி லோக செந்தூரி.

தீரும் நோய்கள் :

வாத நோய்கள், வாதசூலை, வாதகுன்மம், வாதவாய்வு, சர்மரோகம், கிரந்தி புண் படைகள், வெள்ளை, வெட்டை, சூடு, வெள்ளை ஒழுக்கு, கிரந்தி நோய், வெண்மைப் பூத்தசொறிகள்.

71. புள்ளடி :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : கடமாரி, இதிலும் இரு வகையுண்டு. சிறு புள்ளடி, புள்ளடி என்பதாம். ஆங்கிலம் : புள்ளடிக்கு Hedysarum Gangeticum. சிறு புள்ளடிக்கு

Desmodium, தெலுங்கு : Gitanaram, Murpu, சமஸ்கிருதம் : Salaparni, பாரசீகம் : Muskhzamin, இந்தி : Sarivan Motha.

உபயோகம் : வேர், இலை, சமூலம்.

குணுதிசயம் : சிறு புள்ளடிக்கு பாற்பெருக்கி, சிறுநீர்ப் பெருக்கி, உரமாக்கி, அகட்டு வாய்வகற்றி.

தீரும் நோய்கள் :

மாதர்களின் பாற் வறட்சி, பித்தம் போக்கும், நல்ல பசி உண்டாக்கும், நீரேத்தம், ஆருத கட்டிகள், ரணங்கள், குழந்தைகளுக்கு காணும் மந்தம், கணைச்சூடு, நிற்காத பேதி, வயிற்றுப் பொறுமல் ஆகியன.

72. விளா மரம் :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : விளவு, கபித்தம், வெள்ளில், கடிப்பகை, விளா. ஆங்கிலம் : Feronia Elephantum, Wood Apple-Tree. தெலுங்கு : Velaga. மலையாளம் : Vilav. கன்னடம் : Baelada. சமஸ்கிருதம் : Kapitha. ஹிந்தி : Dharkhath-Kaveet.

உபயோகம் : இலை, காய், பழம், பட்டை, ஓடு, பிசின்.

குணுதிசயம் : மணமூட்டி, துவர்ப்பு, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, உள் அழல் ஆற்றி, அகட்டு வாய்வு அகற்றி.

தீரும் நோய்கள் :

பசித்தூண்டும், பித்தகபம், கபகாசம், பித்தகணச்சூடு, இளைப்பு, வேர்குரு, பித்தத்தழும்பு, கண்மாந்தை, பூதகணபைசாச தோஷம், பேதி, சீதபேதி, சித்த விருத்தி, புத்தி தெளிவு, கல்லீரல் மண்ணீரல் கோளாறு, வாய் நாற்றம், நீர்ஊரல், தொண்டைபுண், பல் ஈறு வீக்கம், குடல் கோளாறு,

பாண்டு காமாலை, பித்தவாய்வுக் குமட்டல், இடுமருந்தின் கோளாறுகள், மேகவெள்ளை ஒழுக்கு, சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், பெரும்பாட்டு உதிரபோக்கு

73. பிரம்ம தண்டு :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : குடியோட்டுப் பூண்டு, பிரம்ம தண்டி குருக்கம் செடி, குருக்கத்திப்பூண்டு, குசும்பை ஆங்கிலம் : Mexican - Poppy, Yellow-Thistle, Argemone - Mexicana. தெலுங்கு : Brahma-Dandi - Chettu. மலையாளம் : Brahma - Dandi. கன்னடம் : Arasina-Ummatta. சமஸ்கிருதம் : Brahma-Dadni. இந்தி : Bahar-Bhand Shirjal-Kanta. போர்ச்சுக்கீசியப் பெயர் : Pila-Datura.

உபயோகம் : விதை. வேர், சமூலம், பால்.

குணுதிசயம் : துயரடக்கி, துயிலாக்கி, வாந்தி உண்டாக்கி, குமட்டல் எழுப்பி, மலமிளக்கி, தாதுவெப்பகற்றி, உடற்தேற்றி.

தீரும் நோய்கள் :

தேள் கொட்டிய விடம், பாம்புகடி விடம், கரப்பான் பேய்ச்சொறி, நமட்டைச் சிரங்கு, பெருவிரணங்கள், கண்ரோகம், கண்சதை வளருதல், சிகப்பு, அரித்தல், கூசுதல், குறுகிவிடல், நீர் வடிதல், பல்சொத்தை, ஆஸ்த்துமா, இரைப்பு, இருமல், காசம், கபரோகம், பெருநோய், மலப்புழுக்கள், க்ஷயரோக காய்ச்சல்.

74. சீதேவி செங்கழுநீர் :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : நெய்ச்சட்டி, நெய்ச்சிட்டி, சிற்றிலை, தேவகந்தம், ஆங்கிலம் : Conyza - Cinerea Ash-coloured Fleabane. தெலுங்கு : Meritla - Karuina, மலையாளம் : Poovan - Kuruntal. கன்னடம், சமஸ்கிருதம் : Sahadevi. இந்தி : Shadevi.

உபயோகம் : இலை, சமூலம் யாவும்.

குணுதிசயம் : உடல்தேற்றி, புழுக்கொல்லி, நச்சரி, வேர்வை பெருக்கி, உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

சொறி, சிரங்கு, தேமல், படை, வெடிப்பு, ரணங்கள், நரம்பு சிலந்தி, கண் சிகப்பு, கண் அருகல், வீக்கங்கள், உஷ்ணம் ஆகியன.

75. சாகா மூலி :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : ஆகாச கருடன், ஆகாய கருடன், கொல்லன் கோவை, கருடன் கிழங்கு, பேய் சீந்தில், ஆங்கிலம் : Bryonia-Epigoca, Bryoms, Corallo-Carpus, Epigaeus-Hook. தெலுங்கு : Nagadonda. மலையாளம் : Kollam-kova-Kizhanna. கன்னடம் : Akasa Garuda-Gaddi. சமஸ்கிருதம் : Mahamulam, Nabho-Garuda-Ganda. இந்தி : Akas-Gaddah, Rakas Gadda. போர்ச்சுகீசிய மொழி : Garaj-Phal.

உபயோகம் : இலை, சமூலம், கிழங்கு.

குணுதிசயம் : நச்சரி, புழுக்கொல்லி, உடல்தேற்றி, உரமாக்கி, வாந்தி உண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

சகலவித பாம்புக்கடி விடங்கள், மேகரோகம், கிரந்தி, வெள்ளை ஒழுக்கு, புற்றுநோய்கள், அரையாப்பு, கழலைக்கட்டிகள், கண்டமாலை, இரத்த கட்டிகள், அக்கிப்புண், அழிந்த ரணம், கரப்பான், சிரங்குகள், சூலை நோய், வாத பிடிப்பு, கைகால் முட்டுப் பிடித்தங்கள் முதலியன.

76. மந்தாரை :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : பூங்காரம், மந்தாரை. ஆங்கிலம் : Bauhinia - Purpurpa. தெலுங்கு : Deva

Kanchanamu Bodanta Chettu. மலையாளம் : Mandaram. கன்னடம் : Kanchivala. சமஸ்கிருதம் : Kanchanara. இந்தி : Kachnar-Khairwal.

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர்.

குணுதிசயம் : மலமிளக்கி, உடல்தேற்றி, புழுக்கொல்லி, துவர்ப்பி, உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

வாய் நீர் ஊரல், குமட்டல், அஜீரணம், வாந்தி, மசக்கை, பெரும்பாடு, ரத்தமூலம், சீதபேதி, ரத்தவெட்டை, ரத்தபேதி, மூக்கில் ரத்தம் வடிதல், ரத்த வாந்தி, மலச்சிக்கல், வாய் நாற்றம், பல்வலி, நாள்பட்ட குன்மம் ஆகியன.

77. காக்கணம் கொடி :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : சங்கு புஷ்பி, காக்கு நட்டை, கால்கணம், காக்கணத்தி, காக்கட்டான், ஆங்கிலம் : Clitoria - Ternatia,, Butterfly-Pea Winched - Leaved-Clitoria, Mazerion. தெலுங்கு : Dintana. மலையாளம் : Kaka - Valli. கன்னடம், சமஸ்கிருதம் : Shanka - Puspa. உருது : Mezeriyune-Hindi. பாரசீகம் : Darakhte-Vikhe -Hayat. இந்தி : Aprajita, Kava - Thenthi. போர்ச்சுகீசியம் : Phi-ki-Jar-Ka-Jhar.

உபயோகம் : இலை, விதை, வேர், சமூலம்.

குணுதிசயம் : அகட்டு வாய்வகற்றி, மலநீராக்கி, கோழை அகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

தலைவலி, மலச்சிக்கல், தேகச்சூடு, பிரமேகம், தந்திமேகம் மூத்திரதாரை, எரிச்சல், வெள்ளை ஒழுக்கு, யானைக்கால் வீக்கம் ஆகியவை.

78. சிலந்தி நாயகன் :

இதன் வழக்குப் பெயர் : கிரந்தி நாயகம், பட்டாஸ் காய் செடி, சிலந்தி நாயகம், கிரந்தி நாயகன், சிலந்திநாயகன். கட்டிப்பூண்டு. ஆங்கிலம் : Reullia Patula.

உபயோகம் : இலை, சமூலம்.

குணாதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி, மலமிளக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

கண்ணுக்குத் தெரியாத உட்புண்கள், ரணம், கட்டிகள், பிரேத தோஷங்கள், நகக்கண் சுற்று, பாம்புக்கடி விடம்.

79. கொன்றை :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : இதில் பலவிதமுண்டு. பொதுவாக கொன்றை, சரக்கொன்றை, கொண்ணை, தாமம், பெருங்கொன்றை, கடுக்கை தாமம், இதழி, ஆக்குபதம், கிருதமாலம். ஆங்கிலம் : Cassia Fistula, Indian Ladurnam Pudding-pepe-tree, Purging Cassia. தெலுங்கு : Rela-Kayulu, மலையாளம் : Konna, கன்னடம் : Kakka, சமஸ்கிருதம் : Aragvadham, உருது : Khiyar-shanbar, இந்தி : Amaltas.

உபயோகம் : இலை, பூ, விதை, காய், ஓடு, மரப் பட்டை, வேர்ப்பட்டை.

குணாதிசயம் : மலமிளக்கி, புழுக்கொல்லி, நீர் மல மாக்கி, வெப்பகற்றி, துவர்ப்பி, உரமாக்கி, நுட்புழுக்கொல்லி.

தீரும் நோய்கள் :

பித்த தமுமல், சொறி, தினவு, நமட்டுச் சிரங்கு, மேக ரணம், மலச்சிக்கல், வய்வு, வாதவலி, வெண்குட்டம், சர்மம் வெளுத்துப் போகும் சொறி, ஆஸ்துமா, சளி, கபக்கட்டு, மலக்கட்டு, ஆசனத்தினவு, கடுப்பு, காது நோய்கள்.

80. நஞ்சு முறிச்சான் :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : நஞ்சறுப்பான், நஞ்சறுத் தான், கக்குபாலை, கொண்டைச்சாணி, கொடிப்பாலை, நஞ்சா முஞ்சா. ஆங்கிலம் : Ascelpious Prolifera.

உபயோகம் : வேர், இலை, சமூலம்.

குணாதிசயம் : நச்சரி, வாந்தியுண்டாக்கி, பெரு மலம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பாஷாண வேகங்கள், நஞ்சுகள், விஷப்பூச்சி, கொடும் விஷப்பாம்பு கடிகள், தாவர இனத்தின் விடதோஷங்கள் யாவும்

81. நேத்திரப் பூண்டு :

இதன் வழக்குப் பெயர் : நேத்திரந் துலங்கி, நேத்திரப் பூடு. ஆங்கிலப் பெயர்கள் காணக் கிடைக்கவில்லை.

உபயோகம் : வேர், இலை, சமூலம்.

குணாதிசயம் : நச்சரி, நுட்புழுக்கொல்லி.

தீரும் நோய்கள்

கண் ரோகங்கள், பார்வை மங்கல், கண் அருகல், கண் சிகப்பு ஆகியன.

82. நீர் முள்ளி :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : துரகத மூலம், இக்குரம் நிதகம், முண்டகம், காகண்டம், ஆங்கிலம் : Hygnophila Spinosa, Astercantha Longlifolia, தெலுங்கு : Nirugobbi, மலையாளம் : Vayalchulli, கன்னடம் : Kalavankabija, சமஸ்கிருதம் : Kokilaksha, இந்தி : Talmakhana.

உபயோகம் : விதை, வேர், சமூலம்.

குணாதிசயம் : சிறுநீர் பெருக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, உள்ளழல் ஆற்றி, உரமாக்கி, காமம் பெருக்கி, தாதுவெப்ப கற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

வாத வீக்கம், நீர்குளுவான், பாண்டு, வாதக் காய்ச்சல், மூத்திர அடைப்பு, ரணம், மகோதரம், விஷப் பாண்டு, மேகநீர், வாதநீர் ஆகியன.

83. புளிய மரம் :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள் : புளியமரம், சிந்தம், சிந்தூரம், எதின் ஆம்பிரம், சிந்தகம், ஆங்கிலம்: Tamarindus Indica, Tamarind Tree. தெலுங்கு: Chinta Manu, மலையாளம்: Puli. கன்னடம்: Hunasehunnu சமஸ்கிருதம்: Tintrani. உருது: Tamar-I-Hind. பாரசீகம்: Ambala, இந்தி: Imli, Amli.

உபயோகம் : இலை, ஈர்க்கு, பூ, காய், பழம், ஓடு, கொட்டை, பட்டை,

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, வெப்பமுண்டாக்கி, பித்தம் சமமாக்கி, அகட்டு வாய்வகற்றி, உரமாக்கி, மலமிளக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சுளுக்கு பிடிப்பு, மூட்டுகளில் வலி, ரத்தபேதி, சொறி, சிரங்கு, படை, நமச்சல், தும்மல், சலதோடம், டான்சில் கருப்பை நழுவுதல், மலச்சிக்கல், சொட்டு மூத்திரம், வாய்வு, பல்நோய்கள் ஆகியன.

84. வேங்கை :

இதன் வழக்குப் பெயர்கள்: கணி, அசனம், பிரசாரம், திமுசு, ஆங்கிலம்: Pterocarpus Marsupium, Indian Kino Tree, தெலுங்கு: Vegisa. மலையாளம்: Venkamaram. கன்னடம் Honemara, சமஸ்கிருதம் Asanam, இந்தி Bijasar

உபயோகம் : இலை, மரப்பட்டை, பிசின்.

குணதிசயம் : நட்புழுக்கொல்லி, புண் அழுக்ககற்றி, வீக்கம் கரைச்சி, குருதிபோக்கடக்கி, மலமிளக்கி, துவர்ப்பி.

தீரும் நோய்கள்

மலச்சிக்கல், புண்கள், புரையோடிய, நாள்பட்ட ரணம், சொறி, சிரங்கு, ரத்தபேதி, சீதபேதி, மூலக்கிராணி, வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஆகியன.

[நம் நாட்டு மூலிகைகள் நான்காம் பாகம் முற்றிற்று]

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 1	ரு 3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 2	3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 3	3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 4	3-00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 5	3-00
நோயும் மருந்தும் 1&2 பாகம்	3-00
நோயும் மருந்தும் 3&4 பாகம்	2-00
விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்	3-00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்	0-60
மனித உறுப்புகளில் மூலிகைகளின் குணதிசயங்கள்	0-60
பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்	0-60

மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற, ரு. 2-75 புத்தக விலையுடன் சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் அனுப்புக!

மூலிகை மணி வெளியீடு.

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1.

உ

பொருளடக்கம்

வ. எண்.		பக்கம்
85.	பிருந்தா	13
86.	நெட்டிலிங்கம் (அசோகு)	33
87.	மணத்தக்காளி	38
88.	வெட்டிவேர்	42
89.	கற்பூரவல்லி	46
90.	இலந்தை	51
91.	கண்டங்கத்திரி	56
92.	பிடில் இலைச்செடி (அ) பாற்பெருக்கி	67
93.	நறுவிலி	69
94.	வேளைக்கீரை	74
95.	சங்கன்	80
96.	பசளைக்கொடி	87
97.	நீலி (அ) அவுரி	93
98.	வானேங்கி (எ) ஆல்மரம்	97
99.	சிறுக்கீரை	106
100.	கருணை	110
101.	பாகல்கொடி	115
102.	சித்தர் மூலம்	121
103.	அரசகனி	129
104.	சிவகரந்தை	137
105.	[illegible]	143
	பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை	149

உ

முருகா.

பிருந்தா.

தமிழகத்தின் தலை சிறந்த மூலிகைகள் ஐந்து. இந்த ஐந்து மூலிகைகளும் தெய்வீகத் தன்மை பொருந்திய புனித மூலிகைகளாக நம் நாட்டினர் மிகப் பழங்காலந் தொட்டே போற்றிப் புகழ்ந்து வருகின்றனர். மனிதன் நோயற்ற வாழ்வுக்கு இன்றியமையாத பொருள்கள், பசுமையான பச்சிலைகள் தான் என்பதை நேரடியாகச் சொல்லி வைத்தால், வாழ்க்கையில் வெறுப்பு அடைந்தவர்கள், சே! என்ன வாழ்வு இது! இப்படிப் பட்ட வாழ்வு இல்லாமல் தான் போகட்டுமே, ஏன் நாம் இதற்காக இந்தப் பச்சிலைகளைப் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையை இன்னும் நீடிக்கச் செய்துக் கொள்ள வேண்டும், என்று பச்சிலைகளின் மேல் பற்று நீங்கி அலட்சியமாக, கருதி விடுவார்கள் அல்லவா? அதனால் தான் நம் முன்னோர்கள் பச்சிலைகளையும், பரமனையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்து பச்சிலைகளை பத்ரம் என்று புகழ்ந்துரைத்தனர்.

பத்ரம் என்றால் மூலிகைகளில் உயர்ந்த பொருள். பரம் பொருளுக்கு உரியப் பிரியமான பொருள். இந்த பத்ரங்களில் பரமனை வழிபாடு செய்து வந்தனை செய்தால் நிச்சயம் உடைந்த உள்ளங்களில் மன அமைதியை உண்டாக்கி மனப்பிணி, உடற் பிணியாவும் நீங்கும். புத்துயிர் ஊட்டும் சக்திகள் இந்த பத்ரங்களில் அடங்கியுள்ளது என்பதை பல வழிகளில் (ரகசியமாக-, சொல்லாமல் சொல்லி வைத்தனர்.

இப்படிப் பரமனை வழிபட்டு பயன் அடையும் மூலிகைகளில் நான்கு வகைகளை நம் நாட்டு மூலிகைகள் 1-4 ல் முன்ன

மேயே அறிமுகம் செய்து விட்டோம். அகரம்புல்; வன்னி' வேம்பு, வில்வம் இவைகளை முறையே வாசக அன்பர்கள் கண்டு ஆனந்தமடைந்து இருப்பார்கள்.

இப்பொழுது ஐந்தாவது புனித மூலிகை பிருந்தாவைப் பற்றி நமது வாசக அன்பர்கட்கு அறிமுகம் செய்யத் துணிந்துள்ளோம். நம் நாட்டு மூலிகைகளைப்பற்றி 1961-ம் ஆண்டு முதல் தினமணிச் சுடரில் எழுத ஆரம்பித்த போதே இவ்வைந்து புனிதமான மூலிகைகளும் முறையாக திட்டமிட்டு தீட்டச்செய்ததும் அடியேன் உள்ளத்திலமர்ந்து எழுதத் தூண்டியதும் அருள் வடிவாய் அமர்ந்த முருகன் திருவருள் சக்தியே ஆகும். என்பதை வாசக அன்பர்களுக்கு தெரிவித்துக் கொள்ள ஆசைப்படுகின்றேன். இப்புனிதத் தொண்டினைத் தொடர்ந்து செய்து வர ஸ்ரீகாஞ்சிகாமகோடிசுவாமிகளும், அடியேன்குருநாதர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் ஆகியோர்களின் ஆசி பலத்தாலும் அடியேனின் உதவியால் தமிழகமும், தமிழ் மக்களும் பயனடைந்து வருகிறார்கள் என்பதனை எவரும் மறுக்கவியலாது.

பிருந்தா என்ற இந்த மூலிகையைப் பற்றி பல நாட்கள் சிந்தனை செய்து பல ஆண்டுகளாக ஆய்ந்து இன்று தான் வெளியிட திருவருள் துணை புரிந்தது என்றால் மிகையாகாது. அத்துடன் இந்த அரிய பெரிய சக்தி வாய்ந்த மூலிகை இந்த பிருந்தா என்றால் ஏதோ ஓர் அதிசய மூலிகை என்றும், எங்குக் கிடைக்குமோ? என்ற அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை! மிகச் சாதாரணமாக எங்கும் நாடு, நகரம் பூராவும் காணக் கிடைக்க கூடிய துளசிச் செடியைப் பற்றித் தான் இங்கு குறிப்பிடப் படுகின்றது. "மூர்த்திச் சிறிதாயினும், கீர்த்திப் பெரிது" என்ற பழமொழி போல இந்த துளசிச்செடியின் பெயர் மூன்று எழுத்து தான். ஆனால் இதில் அடங்கியுள்ள விஷயம் அளவிடற்கரிது.

முத்தொழில் புரியும் மூர்த்திகள் என்று நமது மதக் கோட்பாடு அதாவது பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் என்பார்கள். ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் என்பன இந்த மும்மூர்த்திகளின் தொழிலாகும். ஆக்கலையும், அழித்தலையும் விட காத்தல் தொழில் மிகக் கடினமான செயல். அதோடு, ஆவதும் அழிவதும் ஒரு குறுகியக் காலத்தில் செயல் படும். ஆனால், காத்தல் என்பது நெடுங்காலம் வரையும் செயல் படும் தன்மையாகும். எனவே, காத்தல் கடவுளுக்கு (விஷ்ணுவுக்கு) மக்கள் பெரு மதிப்பும், நம்பிக்கையும் வைத்து போற்றி வழிபாடு செய்கின்றனர்.

பிருந்தாவனம்

மகா விஷ்ணுவின் பிரிய மூலிகை பிருந்தா. முன்பெல்லாம் துளசி எங்கும் நிறைந்து காடுபோல் காணப்படும், எனவே இதனை பெரியோர் காணும் போதெல்லாம் துளசிக்காடு என்று அலட்சியமாகக் கூற மாட்டார்கள். மகா விஷ்ணுவையே நேரில் காணுவது போல் மகிழ்ந்து ' பிருந்தாவனம் ' என்று மிக அன்போடு அழைப்பார்கள். நாகரீகம் மிகுந்த இந்தகாலத்தில் பிருந்தாவனம் என்று அழைக்க ஒரு இடம் கூட இல்லை. தன்னிச்சையாக ஒரு துளசிச் செடி வளர்ந்தால் அதையும் என்ன செடி என்றும் பாராமல் பிடுங்கி எறியும் மக்கள் கூட்டம் பெருகி விட்டது. கண்ணுக்கினிய பிருந்தாவனம் இன்று நம் கண்முன்னிருந்து மறைந்து வருகிறது. ஆனால் செவிக்கினிய இந்த ஒரு சொல் செயற்கைப் பொருளுக்கு பெயரிட்டு பேசப் பட்டு வருகின்றது. ஊரில் இருந்து வந்தவரைப் பார்த்து "எப்பொழுது சார் வந்தீர்கள் " என்று கேட்டவுடன், அவர் இப்பத்தான்பிருந்தாவனத்தில் வந்தேன் என்றும், எப்பொழுது புறப்பாடு என்றால் "பிருந்தாவனத்தில்" என்று சொல்வதும் பழக்கமாகிவிட்டது! மைசூரில் பிருந்தாவனம் என்ற பூங்கா இருக்கிறது. அதில் பிருந்தா என்ற துளசிச் செடி உள்ளதோ! இல்லையோ! ஆனால் வேறு பல வண்ணப் பூச்செடிகளைப் பயிராக்கி பிருந்தாவனம் எனப் பெயரிட்டுள்ளனர். இதே பெயரை இரயில் வண்டிகளுக்கு வைத்து அதற்கும் பச்சை வர்ணம் தீட்டி பிருந்தாவனம் எக்ஸ்பிரஸ் என்று சென்னைக்கும், பெங்களூருக்கும் ஓடுகின்றது! இது தான் நகர்ந்து செல்லும் பிருந்தாவனம்! இந்த வகையிலாவது, துளசியைப் பற்றிய நினைவுச் சின்னம் மக்கள் மனதிலே இருப்பது கண்டு மிக்க மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டியது தான்!

சல்லியகரணி

இனி வருங்காலத்தில் அண்டவெளிப் பயணம் மிகச்சாதாரணமாகி விடலாம். அப்படி ஆகும் போது மற்ற கோள்களில் மனிதன் குடியேற முயற்சிகள் நடக்கும். இவை வெற்றி பெற வேண்டுமானால் உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக பிராண வாயு தேவை! விஞ்ஞானத்தில் எந்த பொருளும் ஆக்கி விடலாம். ஆனால், இந்தப் பிராண வாயுவை மட்டும் உற்பத்தி செய்ய முடியாது! உலகத்திலிருந்து பிராண வாயுவை எத்தனை இரும்புக் குப்பிகளில் (சிலிண்டர்) அடைத்துக்கொண்டு போய்

எவ்வளவு நாட்களுக்கு உயிர் வாழ முடியும்? பிராணவாய்வு உற்பத்தியாவதற்கு தாவரங்களும் அதன் பசுமையான இலைத் தளிர்களும் தான் காரணம். இவ்வுலகத்தில் நாம் உயிர் வாழ்கிறோமென்றால், பலவகை மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டு ஆகியவைகளின் உதவியால் பிராண வாய்வு உண்டாக நாம் அதனை உண்டு கரியமில வாயுவை மரஞ் செடி கொடிகளுக்கு ஆகாரமாக கொடுக்கிறோம். இப்படித் தான் உலக வாழ்க்கையின் உயிரினங்களுக்கும், தாவர இனங்களுக்கும் ஓர் நெருங்கியத் தொடர்பை இறைவன் ஏற்படுத்தியுள்ளார். உயிர் சக்தியை தரும் சில வகை மூலிகைகள் ஏராளமாக உண்டு. இதனை நமது சித்தர்கள் 'சல்லியகரணி' என்று அழைப்பது வழக்கம். இச் சல்லியகரணி எலும்பு, தசை, நரம்புகளால் ஆக்கப்பட்ட இந்த உடலுக்கு சல்லியகரணி என்ற உயிர் ஊட்டச்சத்து பிராணவாயுவுடன் கலந்து மனித உடலின் வாழ்நாளை நீடிக்கச் செய்கிறது. இத்தகைய மூலிகைகள் பற்றிய விஷயங்கள் இராமாயண, மகா பாரத இலக்கியங்களில் மறைபொருளாக விளக்கப் பட்டுள்ளது அனைவரும் அறிந்த விஷயமாகும். இத்தகைய சல்லியகரணி இனத்தில் துளசி என்ற இந்த பிருந்தாவும் முக்கியமானதோர் மூலிகை.

துளசிக் குடும்பம்

துளசி உலகத்தின் எல்லா மூலை முடுக்குகளிலும் காணக் கூடியது ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் இதற்கு வெவ்வேறு பெயர்களும், சீதோஷ்ண நிலை, மண் சத்து ஆகியவைகளுக்கு ஏற்ற படி பல வித வளர்ச்சியும் மாறு பட்டத் தோற்றங்களை யுடையதாகக் காணுகின்றது. மேனாட்டு ஆராய்ச்சியில் சல்லியகரணி என்ற வார்த்தைக்கு இந்த துளசிக் குடும்பத்தை 'லேபியேட்டி' என்று அழைக்கின்றனர். பிராண வாயுவுக்கு ஆதாரமான இவ்வகை மூலிகை இனங்களில் மூவாயிரத்துக்கு மேலும் உள்ளதாக தாவரவியல் வல்லுநர்கள் ஆராய்ந்துள்ளனர். இவைகளில் 200 வித இனங்கள் உள்ளதாகக் கூறுகின்றனர். லேபியேட்டி என்றால் பாதுகாக்கக் கூடிய என்ற பொருள்.

நமது நாட்டில் வழங்கும் பெயர்கள்:

நமது நாட்டில் தாவர இனங்களின் பெயரையும் மேலை நாடுகளில் இவைகளுக்கு வைத்துள்ள பெயரையும் ஒப்பு நோக்

கின் ஓர் உண்மை நன்கு விளங்கும். அதாவது மூலிகைகளின் குணங்களையும், அதன் செய்கைகளையும் கூர்ந்து கவனித்தச் சித்தர்கள் ஞானத்தால் உணர்ந்து இறைவனின் பல நாமங்களை பெயர்களாகச் சூட்டி வைத்தனர். ஆனால் மேலை நாட்டினர் தாவர இனங்களை கண்ணால் காணும்போது அவைகளின் வடிவ அமைப்பைக் கொண்டு பெயரிட்டு (பொட்டானிக்கல் நேம்) அழைக்கின்றனர். அத்துடன் இறைபருட் சக்திக்கும் தாவர இனங்களுக்கும் தொடர்பு இருப்பதாக அவர்கள் நினைப்பதில்லை! எனவே தான் அவர்கள் வழிபடும் இறைவழிபாடுகளில் மூலிகை இனங்களுக்கு முக்கியத்துவம் இல்லை. பிருந்தா என்ற இந்த அர்ச்சனை மூலிகை இந்தியாவின் எந்தப் பகுதியிலும், எல்லா மதத்தினரும் பிரிவினரும், இறையருட் சக்தியுடன் இணைத்து வழிபாடு செய்வதைக் காண முடியும். பிருந்தாவிற்கு இந்தியப் பெயர்கள் கணக்கிலடங்காது. இலக்கியம், இதிகாசம், புராண வரலாறு ஆகியவைகளில் இதற்கென்றே சிறப்பிடங்களில் பல பெயர்களால் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. பொதுவாக நமது தமிழ் நாட்டில் துளசி, வனம், துழாய், திருத்துழாய், அரி, இராம துளசி, கிருஷ்ண துளசி, குல்லை, விருத்தம், துளவு என்ற பெயர்கள் இருப்பினும் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் ஆகிய மொழிகளில் துளசி என்றே வழக்குப் பெயராக உள்ளது. வட மொழியில் பிருந்தா, ப்ருந்தை, சுவாஹா, ப்ரேத ராட்சகி, சுகந்தா, வைஷ்ணவி, தேவதுந்துபி, சுரவல்லபி, சூலக்னி, மாதவி, கௌரி, புண்யா, அபேத ராக்ஷசி, ஹரிப்பிரியா, பஹு மஞ்சரி, மஞ்சரி, பஹுபத்ரீ, அலபா, அம்ருதா, கிராம்யா, பத்ரபுஷ்பா, சுரசா, பஷத்ரா, சுரபி, விஷ்ணு வல்லபா, சியாமா, பூதபத்ரீ, த்ரிதமஞ்சரி, பூதக்னி, தேவி, ஸ்ரீலக்ஷ்மீ, தர்ம்யா, யசஸ்வினீ, தேவமனப்பிரியா, ராமா, குடேரக, ப்ரியசகி, கடிஞ்சா, அசலா, பர்ணா, தர்மனு, காயஸ்தா சுரேஜ்யா ஆகிய பெயர்கள் இடத்திற்குத் தக்கபடி வழங்கி வருகிறது. இப் பெயர்களில் சித்த, ஆயூர்வேதம், யூனானிப் பெயர்களும் அடங்கும். ஆக 54 விதமானப் பெயர்கள் பிருந்தாவுக்கு உண்டு! அடேயப்பா! என்று மலைத்து விடாதீர்கள். இன்னும் உயிர் அற்றப் பொருள்களுக்கு உள்ள பெயரெல்லாம் மேலை நாட்டினர் போல் வைப்பதானால் மூவாயிரம் பெயருக்கு மேலு மெழுதலாம்.

நமது இந்தியத் துளசி வகைகளில் நற்றுளசி, நிலத்துளசி, செந்துளசி, கருந்துளசி, நாய்த்துளசி, (இது சங்கர துளசி அல்லது கஞ்சாங்கோரை எனப்படும். இதை மூன்றும் பாகத்தில்

எழுதியிருப்பதைக் காண்க) கல்துளசி, முள்துளசி என்பன போன்றவைகளை வகைப் படுத்தியுள்ளனர்.

இத்தனை வகைகளின் குணாதிசயங்களில் ஒரு சில விசேஷ குணங்கள் தவிர, மற்றைய பொதுக் குணங்கள் யாவும் ஏறத் தாழ ஒரே தன்மையாகத் தான் இருக்கும் என்பதை திடமாகக் கூறலாம். எல்லா விதத் துளசியும் சுமார் 2 முதல் 3 அடி உயரத்திற்கு மேல் வளர மாட்டா. சாதி மத பேதமின்றி வீட்டு முற்றங்களில் வைத்து வளர்ப்பது நமது நாட்டின் வழக்கம். பொதுவாக வெண் துளசி என்பது நற்றுளசி இனமாகும். இதை சைவ சமயத்தின் சாதியினர் வளர்த்துப் போற்றி பூசை செய்வார்கள். மற்ருென்று கருந்துளசி என்பது. இதைக் கிருஷ்ண துளசி என்றும் கூறுவர். இது வைஷ்ணவ குடும்பங்களில் துளசி மாடம் வைத்து மிக பக்தியும், தூய்மையாகவும் பாதுகாத்து வருவார்கள்.

நல்துளசியின் இலைகள் நல்ல பச்சை நிறமாகவும், கிளைகள் சாம்பல் கலந்த வெண்மை நிறமாகி, பூக்கதிர்கள் சாம்பல் பூத்து பசுமையாகவும்,உலர்ந்தால் காய்ந்து,கதிர்கள் கிண்ணம் போன்ற விதை சருகுகளுடன் உதிர்ந்து விடும். கருந்துளசி என்பதை கிளைக் காம்புகள் செந்நீல நிறமாகவும், இலைகள் நல்துளசி இலைகளை விட சற்று பெரியதாயும் பசுமை கலந்த சிவப்பு நீலம் கலந்து, கதிர்களும் சிவப்பு கலந்த நிறமுடையதாக இருக்கும்.

இந்த வீட்டில் உள்ளவர் சைவ மத சாதியினர். அந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் வைணவ் மதத்தினர் என்பதை அவரவர் வீட்டு முற்றத்தில் உள்ள " பிருந்தாவனம் "தான் முதலில் அறிமுகம் செய்து வைக்கும். 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பிருந்தாவனம் இல்லாத வீடு அந்தக் காலத்தில் வெளி நாடுகளிலிருந்து இந்தியாவில் குடியேறிய ஆங்கிலேயர் என்பதைத் திட்டமாக அறிவித்து விடலாம். ஆனுல், தற்காலம் துளசியை காசு கொடுத்து வாங்கும் நிலைக்கு நமது தமிழ் நாட்டு நகரங்கள் பாழாகி விட்டது. நல்லவேளை! கிராமங்களில் மக்கள் வளர்க்காமல் இருப்பதில்லை. காரணம் இவர்களுக்கும் ஒரு இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடை கிராமத்தில் இருக்குமானுல், பிருந்தாவனத்தை மறந்து, மாத்திரை, மிக்சர், வாங்கியிருப்பார்கள்! பிணியைத் தீர்க்கும் பெரு மருந்து 'பிருந்தா' என்பதை இன்று நாகரீகத்தில் உழலும் மக்கள் மறந்தே போனுர்கள் என்ருல் வியப்பொன்றும் இல்லை..

சென்னையில் உள்ள இல்லங்களைக் கூர்ந்து கவனிப்போமாகில் ' பிருந்தாவனம் ' (துளசி மாடம்) உள்ள வீடுகள் எத்தனை என்பதை விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். ஆனுல், கெமிஸ்டு அண்டு டிரக்கிஸ்டு என்ற இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகள், ஒரு வீதிக்கு எத்தனை என்பதை எண்ணி முடியாது! இந்த நிலை ஏன் வந்தது ? சிந்தனைச் செய்துப் பாருங்கள் நன்கு விளங்கும்.

பிருந்தாவின் மருத்துவப் பெருமையை விளக்கிய பாடல் களைக்கீழே காண்க :-

1. கருந் துளசி (விஷ்ணு துளசி)

" இருமலொடு நெஞ்சிலிழுப்புச் சுவாசம்
கிருமி சலதோடம் கேவல் — மருமச்
சளிருட்சை சூலை விடம் சந்நியிவைபோக்கும்
தளிரார் கருந்துளசிதான் "

2. நல்துளசி (சிவ துளசி)

" ஐயம் வயிறுளைச்சல் அத்திசுரம் தாகமும் போம்
பைய சுரமாந்தம் பறக்குங்காண் — மெய்யாக
வாயின் அரோசகம் போம் வன்காரச் சூடுள்ள
தூய துளசிதனைச் சொல். "

3. செந்துளசி

" செந்துளசி விடம்தீர்க்கும் கபமறுக்கும்
வெங்கடி விடத்தை விண்ணேற்றும் — தையலரே!
முத்தோடத் துண்டா முரணேட்டும் அவ்வழிசேர்
எத்தோடமும் போக்கு மெண். "

4. கல்துளசி

" தாபச் சுரமுந் தனிவித் திரதிகளுஞ்
சோபச் சில்விடமும் தோற்ருதே — கோபிச்சங்
குற்றுளசி லேட்டுமத்தால் ஊன்றுகாசம் பறக்கும்
கற்துளசிபேருரைக்குங் கால். "

5. நிலத்துளசி

" நிலத்துளசி மாதர்தரு நீண்முலைப்பால் மந்தம்
வலுத்த சுரம் பித்தகணம் மாற்றும் — அலுத்துகண்
மாந்தசுரம் பித்தசுரம் மா பெரிய சீதசுரம்
சேர்ந்தோடச் செய்யுந் தெளி. "

6. முள்துளசி

" எலிவிடம் போம் வெட்டுண்டிருக்கும் விரணக்
கிலிவிடும் விடங்கள் கிளைக்கா — உலவிலரு
மட்குறச்சீ வந்தமலர் மண்டபத்துள் வாழனதே!
முள் துளசிப் பேரை மொழி. "

இவை அகத்திய முனிவர் அருளிச் செய்த வெண்பாக்கள் இவைகளில் குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு தற்காலம் ஆங்கில நோய் பெயர்களை வைத்து, அதற்கு மாத்திரைகளும் பேடண்ட் மருந்துகளும், அதன் விலைகளும், அவைகளை வண்ணக் கலர் அட்டைகளில் அடைத்து கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்து, மயங்க் வைக்கும் நவீன நாகரீகத் தொழிலில் மக்கள் பணம் வீணாகிறதே! தவிர, பிருந்தாவனம் வீட்டில் இருப்பின் இவ்வளவு நோயையும் பெருக்கிக் கொள்ளாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாமல்லவா ?

பிருந்தாவின் குணாதிசயங்கள்

எல்லா வித துளசி இனங்களில் பொதுவாகக் காணும் செய்கைகள் பினவருமாறு கூறப்படுகின்றது. கோழையகற்றி, விடம் போக்கி, வியர்வைப் பெருக்கி, சிறு நீர்ப் பெருக்கி, வெப்ப முண்டாக்கி, நச்சரி, புழுக் கொல்லி, பூச்சிக் கொல்லி, நுட்புழுக் கொல்லி, புண்ணழுக்காற்றி, உள்ளழலாற்றி, இதய வெப்புண்டாக்கி, செந்நீரிளக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, மலம் இளக்கி, பசித்தூண்டி, தாது வெப்பகற்றி, துவர்ப்பி, உடற் தேற்றி ஆகியவைகளாகும்.

பிருந்தாவின் உபயோக முறைகள்

திருத்துழாய்

திருமாலுக்கு பெருமை வந்ததே இந்த பிருந்தாவாகிய திருத்துழாய் தான்! திருமால் தரிசனம் காண்போருக்கு திருத்துழாய் துளசியைத் தான் பிரசாதமாக வழங்குவார்கள். துளசியை மருந்தாகக் கொள்ளுங்கள் என்றால் கேட்பார்கிடையாது. ஆனால் புண்ணிய பாரதப் பூமியில் திருமால் கோயில் கொண்ட ஸ்தலங்களில் கொடுக்கும் திருத்துழாய் தீர்த்தம் தீராத வினைகளை எல்லாம் தீர்க்கும் என்றால் ஆஸ்தீகப் பண்புள்ளவர் அனைவருமே ஆமோதிப்பார்கள். துளசித் தீர்த்தம் செம்பு பாத்திரத்தில் உறவாடிய பின்பு தெய்வ பக்தியுடன் ஒரு கரண்டி உட்கொள்ள மானிடப் பிறவியில் வந்த மனோசஞ்சலங்கள், தீராத கவலை, மனப்பிணி, மனச் சோர்வு, விரக்தி, பயம், கோபம் ஆகியவைகள் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனி போல விலகி அமைதியும், உற்சாகமும் பெருகும் என்பது அனுபவித்தவர்களுக்குத் தான் தெரியும். இதனால் தான் கோயில்களில் உள்ள துள்சி பாத்திரம் அனைத்தும் செம்பு பாத்திரமாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். சில ஆலயங்களில் துளசியுடன் பச்சைக்கற்பூரம் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள்! இவை இரண்டும் சேர்த்துக் கொடுப்பதால் மனப் பிணிகளுடன் உடலுக்கு வரும் பிணிகள் 4448 விதங்களும் நீங்கப் பெறுகின்றன என்பது நமது முன்னோர்களின் கருத்தாகும்.

திருப்பதி வெங்கடாசலபதியின் பெருமை!

இன்றைய விஞ்ஞான சகாப்தத்திலும் நமது நாட்டினர் திருமாலின் புண்ணியஸ்தலமான திருப்பதியில் கோயில் கொண்டுள்ள கலியுக வரதன் பெயரைச் சொல்லி மஞ்சள் துணியில் காணிக்கைக் கட்டி வைப்பார்கள். தீராத நோய்களுக்கெல்லாம் பிரார்த்தனை செய்துக் கொள்ளுகிறார்கள்! தீராத பிணிகளைத் தீர்த்து வைக்கும் திருப்பதி ஏழுமலையானுக்கு கட்டிய முடிப்புகளையும் பிரார்த்தனைகளையும் சொல்லியபடி செலுத்தி இத் துளசித் தீர்த்தத்தைதான் அருமருந்தாக வேங்கடவன் தரிசனத்திற்கு பின்பு பருகிப் பேரானந்தமும், பிணி நீக்கமும் பெற்று வருகிறார்கள். இங்ஙனம் பிரார்த்தனை செலுத்தும் பிணியாளர்கள்

பணம் கோடி கோடியாக குவிந்து வருகிறது என்றால் இதன் பெருமை துளசி என்ற பிருந்தாவையேச் சாரும்.

குழந்தைப் பிணிகளுக்கு!

வாயகன்ற மண் பாத்திரத்தின் அடியில் பசும்பால் சமன் தண்ணீர் கலந்து விட்டு பாத்திரத்தின் வாயில் மெல்லிய துணியைக் கட்டி அதன் மேல் துளசி தளம் (இலையை) தேவையான அளவு வைத்து மேல் வாயை மூடி வேக வைத்து (பிட்டவியல்) எடுத்துச்சாறு பிழிந்து கொண்டு, அன்று பிறந்த குழந்தைமுதல் இந்த சாற்றை அளவுடன் கோரோசனை கூட்டி கொடுத்து வர சகல பிணிகளும் நீங்கும். குறிப்பாக இருமல், கபக்கட்டு, மாந்தம், கர்ப்பச் சூடு கண மாந்தை, மூக்கடைப்பு, ச்லதோஷம், இழுப்பு, சன்ன தோடம், இளம் பிள்ளை வாத நோய்களும் வராமல் தடுத்து குழந்தையை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்கும்.

நோய்த் தடுப்பு முறை

குழந்தைகளுக்கு நோயே வராமல் தடுத்து காக்க வேண்டும் என்று நினைக்கின்ற தாய்மார்கள், துளசி தளம் 10 எடுத்து பசும்பாலில் போட்டு காய்ச்சி கொடுத்து வர சளி உற்பத்தியை தடுத்து சீரண சக்தியும், பலமும் தந்து சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யும். கிரைப் மிக்சர் என்று கண்ட மருந்துகளைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து பண விரயத்தையும், பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கி விட்டு நிரந்தர நோயாளிகளாக்கி விட்ட குழந்தைகளுக்கும் இம்முறையைச் செய்தால் நற்பயன் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

லகுகாய கல்பம்

காலை எழுந்தவுடன் குளித்துத்தூய்மையான மனத்துடன் பிருந்தாவனத்தை (துளசி செடியை) வலம் வந்து ஐந்து தளம் (இலை) அரேகிருஷ்ணா என்ற நாமத்தை உச்சரித்துக்கொண்டே பறித்து கிழக்கு முகமாக நின்று வாயிலிட்டு மென்று தின்று நீர் (தண்ணீர்) குடித்த பின்பு, கால் மணி நேரம் கழித்து ஆகாரம் கொண்டு அன்றாட வேலை செய்யலாம். இப்படித் தவறாமல் 108 நாட்கள் செய்ய நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இன்றி நீண்ட ஆயுளும், வாழ்க்கையில் இன்பமும் பெறலாம்.

உபயோக முறைகள்

காய்ச்சல் (சுரம்) வகைகளுக்கு

துளசி இலை 20, இஞ்சியை தோல் நீக்கி எடுத்து ஒரு புளியங் கொட்டை அளவு இவை இரண்டையும் நசுக்கி ஒரு குவளை நீரில் போட்டு அரை குவளையாகச் சுண்டக் காய்ச்சி, வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு முட்க்கு விதம் தினம் மூன்று வேளைக் குடித்து வர, பித்த சீதளத்தால் வரும் காய்ச்சல் யாவும் 3 நாட்களில் பூரணமாக ஒழியும்.

துளசி இலை அரைப்பிடி எடுத்து சிதைத்துப் போட்டு 2 குவளை நீர் விட்டு குடிநீராகக் காய்ச்சி 1 குவளை வடித்துக் கொண்டு அதில் 15 கிராம் கற்கண்டு பொடித்துப் போட்டு 2 தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன் விட்டு கலக்கி வைத்துக் கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு 1 முடக்கு விதம் 4 வேளை தினம் குடித்து வர மார்பு நோய், காச நோய்களில் வரும் காய்ச்சல் நீங்கி விடும்.

துளசியின் வேரை புளியங்கொட்டை அளவு எடுத்துப் பச்சையாக நசுக்கி அதில் ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அரைக் குவளையாக தினம் மூன்று வேளை 6 நாள் குடித்து வர, வாதக் காய்ச்சலில் காணும் வீக்கம், வியர்வை மூலம் வெளியாகி வீக்கம் கரைந்து காய்ச்சல் நின்று போகும்.

நல்ல பெரியதான துளசி இலை 51; மிளகு 21 எடுத்துச் சுத்தி செய்து மை போல் அரைத்து பயறு அளவு மாத்திரைச் செய்து உருட்டி வைத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு மாத்திரை விதம் சுடுநீரில் இழைத்துக் கொடுத்தால் சகல விடக் காய்ச்சல்களும் விரைவில் தணிந்து போகும்.

துளசியின் விதை 1 ரூபாய் எடை (20 கிராம்) அரசு வித்து 30 கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் அரைத்துச் சுண்டக்காய் அளவு மாத்திரை செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு ஒரு மாத்திரையை பாலில் கரைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர, இந்திரிய ஸ்கலிதத்தால் வந்த காய்ச்சல், கணச்சூடு ஆகியவைகள் தணிந்து போகும்.

பிருந்தாவின் வாசனை கற்பூர மணம் வீசும். இதனால் கெட்ட நாற்றம் யாவும் போகும். சிலர் உடம்பு கற்றுழை வாடை வீசும். இத்தகைய அன்பர்கள் நாள்தோறும் காலையில் அரைப்பிடி துளசி இலையை வெறும் வாயில் போட்டு மென்று தின்று, பின் ஒரு முடக்கு நீர் குடிக்கவும். இப்படி ஒருமண்டலம் தவறாது செய்து பிறருக்கும் உபதேசம் செய்யலாம்.

துளசிக் காட்டில் ஒரு கொலை நிகழ்ந்தது. 15 நாட்கள் கழிந்து அந்த சடலத்தை கண்டார்கள்! அந்த சடலம் மீது ஒரு வித கெட்ட வாசனையும் இன்றி வாடாமல் இருந்ததாம்! இது ஒரு சமயம் செய்தித்தாளில் வந்த நிகழ்ச்சி. எனவே துளசி துர்நாற்றம் நீக்கும் அற்புத மூலிகை என்பது தெளிவாகிறது அல்லவா!

இதய நோய்களுக்கு

துளசி இதய நோய்களில் மிகச் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது. முறை விவரம்: (1) துளசி இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த ரசம் 5 துளி, அசல் தேன் (கடைகளில் விற்கும் சர்க்கரைப்பாகு அல்ல) 20 துளி ஒன்றாகக் கலந்து அத்துடன் வெந்நீர் ஒரு தேக்கரண்டியும் சேர்த்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் 12 நாள் முதல் 48 நாட்கள் வரை சாப்பிட்டு வரலாம். (2) இதயத்தில் குத்துவலி, பிடிப்புவலி போன்ற நோய்களுக்கு கருந்துளசியிலை 25 அத்துடன் செம்பரத்தம் பூ இரண்டு இவைகளை புது மண் சட்டியில் போட்டு 2 குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாக்கி வடித்துக்கொண்டு 2 மணிக்கு ஒரு தடவை ஒரு முடக்கு விதம் தினம் ஒன்றுக்கு நான்கு வேளையாக 6 முதல் 12 நாட்களுக்கு குடித்து வர வேண்டும். கடுகு தாளிப்பு நீக்கல் வேண்டும். (3) இதயத்துடிப்பு ஒரே சீராக இல்லாமல் விட்டு விட்டு அடிப்பதும் இதயத்தை கட்டி பிடிப்பது போன்ற உணர்ச்சியுடன் உள்ள வலிகளுக்கு கருந்துளசி இலை ஒருபிடி மருத மரப்பட்டை ஒருபலம் எடுத்து இடித்து முன் கூறியது போல மண் சட்டியில் 4 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு அதில் தூய்மையான தேன் இரண்டு தேக்கரண்டி விட்டுக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு 2 மணிக்கு ஒரு முறை ஒரு முடக்கு விதம் நாள் ஒன்றுக்கு ஆறு தடவை, 3 நாள் முதல் 24 நாட்கள் வரை இம் முறைப்படி குடித்து வரலாம். ஆனால் தினமும் புதியதாகவே இந்த குடிநீர் செய்து கொள்வது அவசியம். இதயவலி மிகுந்தாள்

பட்டதாகி எந்த சிகிச்சையும் பயனில்லாமல் போன நோயாளிகளும் வேறு இதயங்களுக்கு அட்வான்ஸ் கொடுத்து விட்டு ஆபரேசனுக்கு காத்து இருக்க வேண்டாம். பிறப்பு என்று ஏற்பட்ட நமக்கு இறப்பும் ஒருநாள் நிகழவே செய்யும். எனவே மன அமைதியுடன் துளசி மாடத்தை வீட்டு முற்றத்தில் வைத்து நாள் தோறும் குளித்து வழிபாடு செய்து வருவதுடன் காலை 6 நல்துளசி இலையை எடுத்து பக்தி பூர்வமாக வாயிலிட்டு மென்று தின்று பின் துளசியின் கதிர்களை எடுத்து கசக்கி இருதயம் உள்ள இடத்தில் இருக்கும் சட்டைப்பையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். துளசியின் விதைக்கதிர்களை இதயம் பக்கம் வைத்து பலருக்கு இதயவலி குணமாகியுள்ளது. எமது அனுபவப் பூர்வமான உண்மை. இதை எவ்வளவு நம்பிக்கையுடன் செய்கிறீர்களோ அவ்வளவு நற்பயன் உண்டு.

சித்த மருத்துவர்கள் இதய ரோகம் எதுவானாலும் எவ்வளவு நாட்பட்டதானாலும் இம்முறையைப் பயன் படுத்தி நல்ல குணம் பெறச் செய்யலாம். தேவையான அளவு துளசியை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து இரண்டையும் நன்றாக கலந்து புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும். வாத சம்பந்தப்பட்ட நோயாளிகட்கு கடுகளவு கஸ்தூரி செந்தூரத்தில் ஒரு சிட்டிகை இப்பொடியைக் கலந்து தேனில் குழைத்துக் கொடுத்து வரவும். பித்த தேகமுடையவர்களாக இருப்பின் இரண்டு அரிசி எடை மான் கொம்பு பற்பத்துடன் தேன் அனுபானத்தில் கொடுக்கவும். கபதேகமுடையோர்கட்கு இஞ்சி சாறில் சுரசம்வைத்து தேனில் கொடுத்துவர இதய நோய்களை எளிதில் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

பக்க சூலை என்று சொல்லப்படும் இதய விலா எலும்புகள் இழுக்குமிடத்தில் தாங்க முடியாத வலி, நிமிர ஒட்டாமலும் உபாதைப்படும் நோயாளிகளுக்கு துளசியிலை ஒருபிடி, இஞ்சி பெரியதாக ஒரு துண்டு, தாமரை வேர் 1 பலம் இவைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்து வலி கண்ட இடத்தில் சூடு பொறுக்கும் அளவு கனமாக பற்று போட்டு வருக. 2,3 தடவை இப்படி செய்ய பக்க சூலை யாவும் பறந்தோடி விடும். மறுபடியும் பக்கசூலை தலைகாட்டாது. செய்து பார்த்து பலன் அறியுங்கள்.

தலைவலி என்பது ஒருநோயே அல்ல, நோய்களின் ஆரம்பத்துக்கே தலைவலி தான் அடையாளம். எனவே தலைவலியை மட்டும் போக்கிக் கொள்வது நோயைப் பூரணமாக போக்கிய

தாகாது. எனவேதான் நாட்டு வைத்தியத்திலே தலைவலிக்கென்று ஒருமாத்திரையைக் கண்டுபிடிக்கவில்லை; உடல்நலனுக்கு ஒரு தடை ஏற்படும் போது முதலில் தலைவலி தான் காணும். தலைவலியை ஒரு தனி வியாதி என்று நினைப்பதே தவறு.

தலைவலிக்கு எந்த மாத்திரைகளை விழுங்கினாலும் பூரண குணம் காணமுடியாது. ஏனென்றால் அதுதான் ஒரு நோயே இல்லையே! வேண்டுமானால் மேல் பற்றுப் போடலாம். இதனால் உடம்புக்கு வேறு எந்தத் தொல்லையும் உண்டு பண்ணாது.

துளசிஇலை, லவங்கம், சுக்கு இவைகளை அரைத்து சிறிது சூடு செய்து தலைவலிக்கு மேல் பற்று போட்டால் தலைவலி சாந்தமாகி விடும். அல்லது துளசி இலையை வேண்டிய அளவு உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு மூக்கின் வழியாக பொடி போடுவது போல் இழுப்பது நல்ல வகையானதோர் தலைவலி போக்கும் மார்கமாகும்.

காது நோய்களுக்கு

அடிக்கடி சிறுவர் முதல் பெரியோர்கள் வரை காணும் நோய்களில் காது நோய் முக்கியமானது.

(1) காது மந்தம் நீங்க துளசிஇலையைப் பூங்கதிர்களுடன் சேர்த்து எடுத்து அனலில் வதக்கி சாறு பிழிந்து காலை, மாலை இரு துளி வீதம் விட்டுவர 12 நாட்களில் காது மந்தம் நீங்கி விடும்.

(2) துளசியிலைச்சாற்றுடன் இந்துப்பூ சேர்த்து சூடாக்கி ஒரு துளி விட்டு வர மந்தம் யாவும் நீங்கும்.

(3) துளசி இலையை மட்டும் அவரவர் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கசக்கி எடுத்து காதில் விட்டுக்கொள்ள காது மந்தம் நீங்கும்.

காது வலிகளுக்கும், சீழ்வருவதை தடுக்கவும்

துளசி இலை ரசம், மக்காச் சோளத்தின் பால் இடித்து சம அளவு சேர்த்து காதில் இருதுளி விட்டுவர வலி நிற்கும் மஞ்சள்

கரிசாலையின் இலை ரசம், துளசி இலை ரசம் இவை இரண்டும் கலந்து காதில் விட்டுவர காது வலி, ரணம், ரத்தம், சீழ் ஆகியவை யாவும் நாளடைவில் நின்று காது நோய் குணமாகும்.

எண்ணம் செயல் பட!

முன்பு தொட்டால் சிணுங்கி என்ற மூலிகையைப் பற்றி வாசகர்கள் கண்டிருக்கக்கூடும். அந்த கட்டுரையில் எண்ணம் செயல் படும் வகையினைப்பற்றி ஒரு மேற் கோள் கதையும் குறிப்பிட்டுள்ளது. தற்கால மக்கள் எண்ணம் மிகமிக தாழ்ந்து போனது தனது வரையில் (தன் குடும்பத்தைகூட கவனிப்பதில்லை) நல் வாழ்வு வாழ்வதெங்கனம் என்பதைப்பற்றியே எண்ணமிட ஆரம்பித்து விட்டார்கள். எல்லோரும் இன்புற்று வாழ வேண்டும் என்ற உயரிய எண்ணம் உடையோர் ஐந்துசதவீதம் இருப்பது அரிதாகி விட்டது. இந்த நாகரீக வாழ்க்கை நடத்தும் காலத்தில் வாழும் அன்பர்கள் அனேகருக்கு எது நல்லது? எது கெட்டது? எதைப் போற்ற வேண்டும், எதைப் பார்க்கக்கூடாது என்ற பகுத்தறியும் நிலை மாறிவிட்டது என்றால் மிகையாகாது. "ஐயா உமது காலடியில் படும் மூலிகையில் கணக்கற்ற வித்தைகள் உள்ளது பாருங்கள்" என்றால் பார்பவர்கள் மிகக்குறைவு, துளசியும், தொட்டால் சிணுங்கியும் சேர்ந்த இடம் பூலோக சொர்கம் ஆகிவிடும். இது பொய்யல்ல என்பதை அனுபவத்தில் காணலாம். துளசி சூரியபகவானின் அம்சமாக விளங்குகின்றது. இப்பரந்து விரிந்த உலகிற்கு சூரிய வெளிச்சம் இல்லையாயின் எப்படியோ அதுபோல துளசி இல்லாத இடம் பாலைவனத்திற்கொப்பாகும். துளசி, உயிர்; தொட்டால் சிணுங்கி, உடல். இவை இரண்டிற்கும் எண்ணம் செயல்பட வைக்கும் திறன் உண்டு. எனவே (1)மானேதிடம் இல்லாதவர்கள் (2) சொன்ன வார்த்தையை நிறைவேற்ற முடியாதவர்கள் (3) திருமணம் தடையாகி மாங்கல்ய வாய்ப்புகிட்டாத ஆண், பெண் இருபாலர்கள். (4) வாழ்க்கையில் மன அமைதியைப் பெறமுடியாதவர்கள். (5) அரசபோகத்தில் இருந்துக்கொண்டு தன்னிச்சைபடி நல்ல காரியங்களில் ஈடுபாடு செய்து நற்செயல்களை செய்யமுடியாத அன்பர்கள், மற்றும் நல்லெண்ணம் கைகூடவேண்டும் என்பவர்கள் எல்லோரும் சமயபேதமின்றி திங்கட்கிழமை தினம் காலை நீராடி சுத்தமான மனத்துடன், துளசியும், தொட்டால் சிணுங்கியும் ஒன்றாக ஒருதொட்டியில் வைத்து

தூபம், தீப அலங்காரம், தாம்பூலம் பழம் வைத்து 21 முறை எண்ணம் செயல்பட நிலைத்து வலம்வர வேண்டும். இப்படிச் செய்துவருவதால் நிச்சயம் 4 வது வாரத்திலோ அல்லது அவர் அனுபவத்திலேயே காணலாம். இதற்கு நம்பிக்கை என்ற தூண்டுகோல் அவசியமாகும்,

(2)வேலையில்லையே! என்று ஏங்குபவர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமை தவராமல் வலம் வரவேண்டும்.

(3) எதிரி பரமவிரோதியாயினும் அவர் எண்ணத்தை மாற்றி நம்மிடம் அன்பு செலுத்தி சரணடைய விரும்புவோர் வியாழக்கிழமை தோறும் வலம் வருதல் வேண்டும்,

(4) தீராதநோய்களை உடையோர்கள் மருந்துசாப்பிட்டும் விரக்தியடைந்து வெறுப்படைந்தவர்கள், செவ்வாய்,சனிக் கிழமைகளில் வலம் வருவது நோய்நீக்கம் ஆகும்.

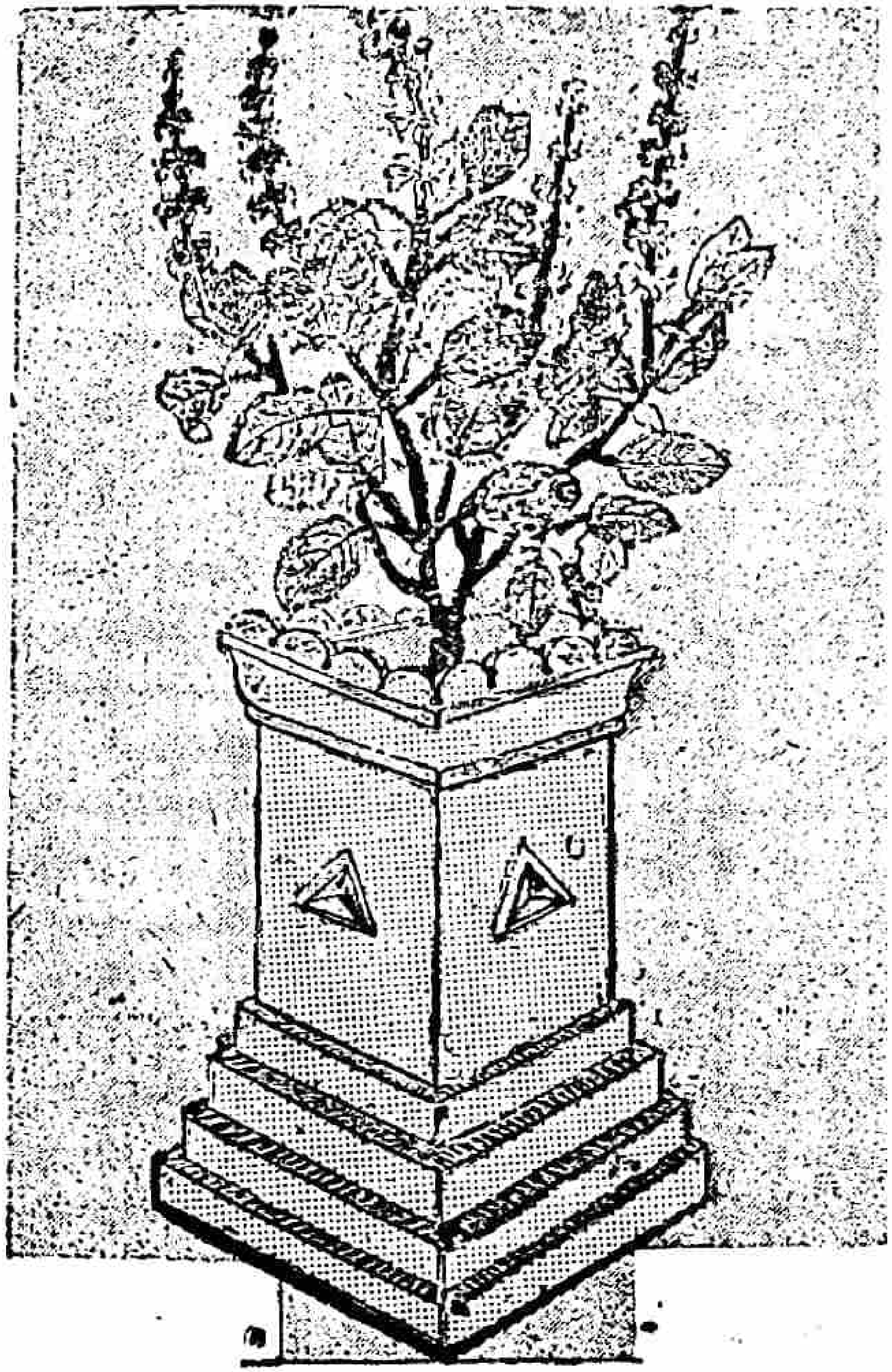
(5) போகபாக்கியம், குடும்ப சச்சரவு இல்லாமல், ஒற்றுமை இவைகள் நிலவ, லட்சுமிகடாட்சம் பெருகி, கீர்த்தியும், செல்வமும் பெறபுதன், வெள்ளிக்கிழமை வலம்வருவது நல்லது.

நடைமுறையில் இது சாத்தியமாகுமா? என்பவர்களுக்கு ஒரு பரிசோதனை! துளசியும் தொட்டால் சிணுங்கியும் தேடி போகாது. காலை 6 மணிக்குல் படுக்கையை விட்டு எழுந்து படுக்கையிலேயே உட்காருங்கள் கண்களை மூடுங்கள். துளசியும் தொட்டால் சிணுங்கியும் ஒரு தொட்டியில் இருப்பதாக மனதில் பாவனை செய்து கொள்ளுங்கள். பிறகு தூபம் காட்டுவதாகவும், பழம், தாம்பூலம் வைத்து விளக்கேற்றி பயபக்தியுடன் வலம் வந்து கொண்டுருப்பதாக எண்ணி பாவனை செய்! உமது உள்ளக் குறைகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டிக்கொண்டு பிறகு கண்களை விழித்து படுக்கையை சுற்றிவிட்டு செல்லுங்கள், அன்றுட வேலைகளை கவனிக்க! அன்று நிகழும் நிகழ்ச்சியில் உங்கள் மனம் மகிழ்ச்சியாயிருப்பின் பிறகு இவ்விருசெடிகளையும் நாடி ஓடிக்கொண்டு வ்ந்து வழிபாடு வந்தனை செய்யலாமல்லவா?

புராண வரலாறுகள்

கிருஷ்ண பகவானை மீட்க சத்திய பாமா உயர்ந்த பொன், பொருள், ஆடை, ஆபரணங்களை எல்லாம் போட்டும் தராசு,

பிருந்தா



மேலெழும்பவில்லை. ராதா ஒரு துளசி பத்திரத்தைப் போட்டு கிருஷ்ண பகவானை மீட்டதாக புராண வரலாறு.

துளசி என்பவள் பெரிய அசுரனின் மனைவி. தொட்டால் சிணுங்கி அவளின் கணவன். அசுரன் ஜலந்திரன் சிவபெருமானால் அழியாத பல வரங்களைப்பெற்றவன். மகாமூர்க்கம் பிடித்தவன், தேவலோகத்தையே அழித்து விட்டவன். ஆனால் அவன் தன் மனைவியிடம் அன்பும், அவன் சொல்லுக்கு மதிப்பும் வைத்து அடங்குவான். இவன் தொல்லை பொறுக்க முடியாமல் தேவர்கள் மகாவிஷ்ணுவிடம் முறையிட அவர் தந்திரத்தால் அகத்தை அழித்து ஜலந்திரனின் தலையைத் துண்டித்து துளசியின் மடியில் விழச்செய்து அவர்களை எப்போதும் மறவாமல் இருக்கும் பொருட்டு துளசியாகவும், தொட்டால்சிணுங்கியாகவும் செய்து விட்டதாக புராண வரலாறு.

இராமலிங்க வள்ளல் துளசியைப்பற்றி ஆறாம் திருமுறையில் கூறுகிறார். சகல தோடத்தையும் நீக்கும். நாகத்தை சுண்ணம் செய்யும். எனவே துத்த நாகத்தை சுண்ணம் செய்யும் சக்தி துளசிக்கு உண்டு என்றால் உலோகங்களை செந்தூரிக்கவும் சகல விடக் கடிகளையும் போக்கும் சக்தி துளசிக்கு இருப்பதாகவே பொருள்.

நல் துளசி அல்லது கருந்துளசியை இடித்து சாறு பிழிந்து வயிறு நிறைய குடித்து விட்டால் வாந்தியும், பேதியும் ஆகி உடலிலுள்ள விடமெல்லாம் இறங்கிவிடும். பாம்பு கடிகளுக்கு இம்மாதிரி செய்து பலன் காணலாம். கடியுண்டவன் மூர்ச்சையாக இருப்பின் துளசியை நன்கு அரைத்து தலை உச்சியில் கீறி அங்கு வைத்துக்கட்டிவிட மூர்ச்சை தெளியும். பிறகு துளசி சாற்றை உள்ளுக்கு கொடுத்து சிகிச்சை செய்யலாம். கடிவாயில் துளசி வேரை அரைத்து பூசி விடவும். இம்மாதிரி எலிகடி தேள்கடி, கொசு, பூரான், செய்யான் கடிகள் பெருச்சாளிக் கடி. விடம் யாவும் முறிந்து விடும்.

கக்குவான் இருமல் நீங்க

குழந்தைகளுக்கு காணும் கக்குவான் இருமல் நீங்க துளசியின் பூங்கொத்து, திப்பிலி, வசம்பு இவைகளை சமமாக எடுத்து இடித்து அதற்கு நான்கு மடங்கு சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து

வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிக்கை தூள் தேனில் கலந்து கொடுத்துவர விரைவில் குணமாகும்.

நல்துளசியின் இலை, மிளகு தோல்நீக்கி, இரண்டும் சம அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு மைபோல் அரைத்து சிறு பயர ளவு மாத்திரை செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை பன்னீர் விட்டு உரைத்து அதை கண்களின் இமை யில் மை போல் தடவி வந்தால் கண் பார்வை மங்கல், தூரத்துப் பார்வை தெரியாது போதல் ஆகியவைகள் நீங்கும் இரண்டு மண்டலம் முதல் நான்கு மண்டலம் வரை செய்து வருவது அவசியம்.

மாலைக் கண் நீங்க

துளசியை வாயிலிட்டு மாலை நேரம் மென்று தின்ன வேண்டும். இப்படி மென்று தின்னும் போது வாயில் உமிழ்நீர் வரும். அந்த உமிழ்நீரை எடுத்து அவர் கண்களிலேயே விட்டு வரவும். மாலைக்கண் ரோகமுடையவர் தான் துளசியை மென்று தின்னவேண்டும். அவர் உமிழ்நீரை அவர் கண்களிலேயே நான்கு துளி விட்டுவரவேண்டும் இப்படிச் செய்துவர மாலைக் கண் நீங்கி கண்பார்வை இரவிலும் நன்கு தெரியும்.

இதர கண் கோளாறுகளுக்கு!

கண் பார்வை சம்மந்தப்பட்ட ரோகங்கள் யாவற்றிற்கும் குறிப்பாக கபவாத நோயுடையவர்களுக்கு நல்துளசி, கருந் துளசி ஆகியவைகளை நிறைய எடுத்து மண் ஓட்டிலிட்டு விளக் கெண்ணை விட்டு வதக்கி இளஞ்சூடாக மெல்லிய துணியிலிட்டு கண்களில் ஒத்தடம் கொடுத்துவர கண்சம்பந்தப்பட்ட நோய் கள் யாவும் நீங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

குஷ்டரோகங்களுக்கு!

குஷ்டரோகங்களுக்கு தினந்தோறும் துளசி இலையை வாய்கொண்டமட்டும் மென்று தின்று வரவும். அல்லது இடித்து சாறு பிழிந்து அரை அவுன்சு குடித்து வரவும். மோர்சாதம் காரம், புளி நீக்கி பெண்போகத்தை விலக்கி தெய்வ சிந்தனை யாக இருப்பின் இரண்டொரு ஆண்டுக்குள் மீண்டும் திவ்விய

மான நல்ல ரூபத்தை அடையலாம். கை கால்களில் காணும் ரணங்களுக்கு துளசி இலையை அரைத்து தடவி வரவும். மாமிச உணவும், லாகிரிவகைகள் நீக்கி விடுதல் அவசியமாகும். இம் மாதிரி உபயோகித்து பல அன்பர்கள் குணமாகியுள்ளார்கள்.

முற்றிய குஷ்ட ரோகங்களுக்கு

துளசிஇலைச்சாறு, பசுநெய், கல்சுண்ணாம்பு, வெற்றிலைச் சாறு ஆகியவைகளை சமமாக எடுத்து அரைத்துக்கலந்து, களிம்புபோல செய்து வைத்துக்கொண்டு அழுகியரணங்களுக்கு பூசிவர அவைகளில் உள்ள கிருமிகள் அழிந்து ரணம் ஆறும்.

வெண் குட்டம் நீங்க!

உடம்பில் வெள்ளை நிற தழும்புகள் கண்ட வெண்குட்ட நோய்கள் நீங்க துளசிஇலை, பூக்கதிர்கள், வேர் ஆகியவைகளை எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும், காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளை தினம் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து வாயிலிட்டு பசும் பால் குடித்து வரவும். வெள்ளை திட்டுகளாகிவிட்ட சர்மம் மீண்டும் பழையமாதிரி ஆகவேண்டு மானால் துளசி செடி வேரில் இருக்கும் மண்களைச் சேகரித்து எடுத்து வந்து அத்துடன் காட்டுச் சீரகம் கால் பங்கு சேர்த்து அரைத்து இரவு நேரங்களில் பற்றுப்போட்டு, காலை தண்ணீரில் குளித்து வரவும். தொடர்ந்து 120 நாள் 240 நாள் செய்ய நற்பலன் காணலாம்.

தாது கட்ட!

துளசி விதையை பொடித்து 5 அரிசி எடை தாம்பூலத் துடன் சீவல்பாக்கு சேர்த்து போட்டுக்கொண்டால் போகத்தில் பெண்களை திருப்தி செய்யும். ஆண்மை பெருகும். விரைவில் ஸ்கலிதம் ஆவதையும் தடுக்கும். உடலுக்கு தீமை உண்டா காது. ஸ்வப்பன ஸ்கலிதம் மோகினி தோடங்கள் விலகும்.

சயரோகம், காசம், ஆஸ்துமா, இரைப்பு, சளி வாதரோகம் பாரிச வாய்வு, பக்கசூலை, பசிமந்தம், ரத்த பித்தம் ஆகிய நோய் களுக்கு ஆண்டுகணக்கில் துளசியை வெறும் வயிற்றில் சாப் பிட்டுவர அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல இனி அவர்கள் சந்ததிக்கே நோய்கள் அணுகாது என்பதை அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறலாம்

தலையில் உள்ள பேன்கள் ஒழிய

துளசி சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சம்மாக எடுத்து தலையில் விட்டு தடவி ஒரு மணி நேரம் சென்று தலை முழுகிவர வும். இப்படி பல தடவை செய்துவர தலையில் பேன்கள் இல்லா தொழியும்.

பல்வலி பூச்சி நீங்க

துளசி ரசத்தில் கற்பூரம் இடித்து கலந்து சிறிது பல்லில் வலி சொத்தை உள்ள இடங்களில் விட்டுவர பல் பூச்சிகள் ஒழிந்து பல்வலி நீங்கும்.

வயிற்று பூச்சி ஒழிய

துளசி ஒருபிடி அரைத்து அதில் 9 கெட்டி மிளகு தட்டிப் போட்டு தண்ணீர் 4 அவுன்சு விட்டு காய்ச்சி 2 அவுன்சு ஆக சுண்டவைத்து குடிநீரை குடித்துவர வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் ஒழியும்.

நல் துளசியின் நாள்பட்ட செடிக்கு காப்பு கட்டி தசமி ரேவதி, ஞாயிறு கூடிய தினத்தில் முறைப்படி உயிர் கொடுத்து எடுத்து வேர் முதல் கிளைகள் வரையில் உள்ள துளசி மணி யாகச்செய்து கொண்டு 108 மணிகளாக்கி கிருஷ்ணபகவா னுக்கு பூஜைகள் செய்து ஜென்ம நட்சரத்தில் அணிந்து கொண்டு பூஜை செய்து வந்தால் லோகவசியமாகும். அவர் மகா விஷ்ணுவின் அம்சமாகி மறு பிறவி இல்லாது ஆண்டவ னுடன் இரண்டற கலந்து விடுவார்என்று சித்தர்களின் வாகடங் கள் துளசிஎன்ற இந்த பிருந்தாவின் மகிமையை கூறுகின்றன.

நெட்டிலிங்கம் அசோகு

நாட்டு மக்களுடன் ஒட்டி வாழ்ந்து, தன் இனப்பெருக் கத்தைச் செய்து கொண்டு மக்களுக்கு பல உதவிகளை புரியும் சில மூலிகைகள் உண்டு. மா மரம், வாழை மரம், கமுகு, மஞ் சள், அசோகு, தென்னை போன்றவைகளை இந்த வகையில் சேர்க்கலாம். இது போல மனித வாடையே இல்லாவிடங்களில் காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும் சில மூலிகை இனங்களும் உண்டு. நின்ருல் சிணுங்கி, சிறியா நங்கை, நரிமிரட்டி, அழு கண்ணி, தொழுகண்ணி போன்றவைகள் மனிதர்களோடு ஒட்டி வாழாதவை. இவைகளை வேண்டுமென்று வளர்த்தாலும் வெகு நாளைக்கு வளர்க்கவும் முடியாது.

மக்களோடு ஒட்டி வாழ்ந்து தனக்கும், பிற உயிர் இனத் திற்கும் நன்மைகளை உண்டாக்கும் மூலிகைகளை மக்கள் 'தோட்டக்கால் பயிர்' என்றும் கூறுவதுண்டு. இந்த வகை யில் அசோக மரமும் ஒன்ருகும். அசோக மரம் வளர்ச்சியில் தனிச் சிறப்பு வாய்ந்தது. இதில் இரு விதமுண்டு. ஒன்று, சவுக்கு மரம் போல் கிளைகள் இல்லாமலேயே அடர்த்தியாக நீண்டு வளரும். இவைகளை அழகிய பூங்கா, வளமனை (பங் களா) தோட்டங்களில் அழகுக்காக வளர்ப்பார்கள். இதில் மருத்துவப் பயன் விசேஷமாகக் கிடையாது. இதை நெட்டி லிங்கம் என்றும் சொல்லுவார்கள். மற்ெருன்று: இது மேலே விவரித்த மரத்தைப் போல உயரமாக வளர்ந்தாலும், பக்கவாட் டில் சிறிய கிளைகளை விட்டு; அலங்காரமான பூக்களை கொத்துக் கொத்தாக விட்டு பச்சை நிறமான காய்கள் (வேப்பங்காய்களை

போல இரு மடங்கு பெரியதாக) விட்டு வளரும். இதுவே மருத்துவப் பயன் உடைய அசோக மரம் என்பது. இந்த மரத்தின் இலைகளைக் கொண்டு வந்து மக்கள் மங்களகரமான மணப் பந்தல்களில் அலங்காரமாக கட்டி வைப்பது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

மருத்துவர் பயன்

பொதுவாக இதன் பட்டை, பூ, இலை மருத்துவப் பயன் உடையது. அசோக மரத்தைப் பற்றி சொல்லுவதானால் இது முழுக்க முழுக்கப்பெண்களைப் பற்றிய ருது சம்பந்தமான வியாதிகளுக்குத் தான் சித்தர்கள் சிபார்சு செய்துள்ளனர். இதன் பட்டை பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பான கருப்பாசயத்தில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை அடக்கி, சினைப்பைக் கோளாறு, கருப்பையின் பலவீனம், உதிரப் போக்கு, கற்பச் சூலை, கற்பாசய வாய்வு ஆகியவைகளை நீக்கும் வல்லமை பெற்றது. இதன் பூ ஆசன வாய் கடுப்பும், எரிச்சலையும் போக்கும். இரத்த சீதபேதிகளையும், நிறுத்தும் குணம் உடையதாகும்.

பெரும்பாட்டு இரத்தப் போக்கு

அசோக மரப் பட்டை 1 பலம், மாதுளம் வேர் பட்டை அரைப் பலம் இவைகளை பச்சையாக எடுத்து இடித்து ஒரு மண் பாண்டத்திலிட்டு இரண்டு குவளை நீர் விட்டு மூடி 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து வடிகட்டிய ஊறல் கஷாயத்தை வேளை ஒன்றுக்கு 1 அவுன்ஸ் வீதம் தினம் மூன்று முதல் நான்கு தடவை சாப்பிட உதிரப் போக்கு (பெரும்பாடு) எவ்வளவு நாட்பட்டதானாலும் 1 வாரத்தில் குணமாகி விடும். ஆகாரத்தில் அதிக காரமும், புளிப்பும் விலக்க வேண்டும்.

இரத்த, சீத பேதிகள் நிற்க!

அசோக மரத்தின் பூ, மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பு இவை இரண்டையும் சம எடையாக எடுத்து உலர்த்தித் தனித் தனியே இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக் கொண்டு மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயில் இட்டு காலை, மாலை பசும்பால் குடிக்க சீத பேதி, இரத்த பேதிகள் யாவும் நின்று உஷ்ணம் தணியும்.

கர்ப்பாயச நோய்கள், மலட்டுத்தனம் நீங்க!

அசோக மரப் பட்டை, மாதுளம் பழ ஓடு, மாதுள வேர் பட்டை இவை மூன்றையும் ஓர் நிறையாய் எடுத்து உலர்த்தி, இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் சாப்பிட்டு வர மாதர்களுக்குக் காணும் எந்த விதமான கருப்பை கோளாறுகளும் நாளடைவில் நீங்கும். மூன்று மாதம் ஐந்து மாதங்களில் ஆகும் கருச் சிதைவுகள், வயிற்று வலி, கற்பசூலை, வாய்வுத் தொந்தரவுகள் எல்லாம் நீங்கிப் போகும். இதையே 90 - நாள், 120 நாள் ஆக தொடர்ந்து உபயோகம் செய்ய பெண் மலட்டுத்தனம் நீங்கிப் பிள்ளைப்பேறு உண்டாகும் தன்மையை உண்டாக்கும்.

ஆயூர்வேத முறையில் அசோக வடி, அசோகா ரிஷ்டம் என்ற பிரப்ல மருந்து தயாரிப்பு இந்த அசோக மரத்தின் பட்டையால் ஆனது. ஆனால் தற்போது அசோகா ரிஷ்டம் என்பது ஏராளமாகச் செய்து மது வகைக்காக தவறாக உபயோகம் செய்வது மது விலக்கு வந்த பிறகு நம் நாடு செய்த ஓர் துர்ப்பாக்கியமே ஆகும்.

நீரிழிவு, சர்க்கரை வியாதிகள் விலக!

அசோக மரத்தின் வேர்ப்பட்டையும், வெள்ளை கவியாணை முருக்கன் போல நீரிழிவு வியாதிகளுக்கு பயன் படக்கூடாது. இதன் வேர்ப் பட்டையை 1 பலம் பச்சையாக நசுக்கி, இரவு மண் பாத்திரத்தில் 1 குவளை நீருடன் ஊற வைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட நீரில் சர்க்கரை குறைந்து காணும்.

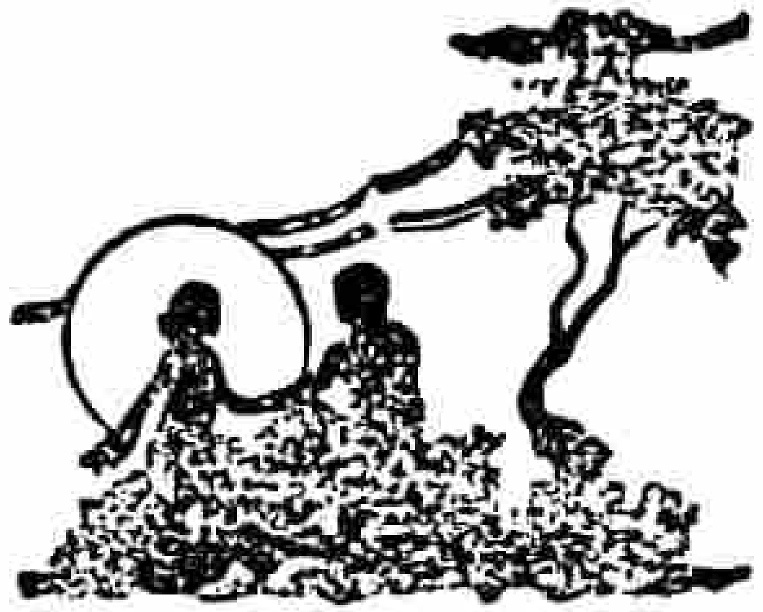
மாதர்களுக்கு மாவிலையும், அசோக இலையும் கண்டால் மகிழ்ச்சியூட்டும். எனவே, அசோக இலையும், மாவிலையும் தோரணமாக நற்சடங்குகளில் குறிப்பாக மண மேடைகளில் கட்டி வைப்பது மிகப் பழங்காலப் பழக்க வழங்களில் ஒன்று, இதில் ஒரு இரகசியம் அடங்கி இருத்தல் வேண்டும். இந்த இரண்டு மரங்களும் மாதர்களுக்கு மிக நெருங்கிய உறவு பூண்டவைகளாம்! தாய்மை குலத்திற்கே பெருமைத் தேடித் தரும் இந்த மரங்கள் பெண்கள் இல்லாத இடங்களில் வளர்வதும் அரிது என்பதை ஒரு சித்தர் கூறுகின்றார் :

" மரம்பூ பூப்பது மாதர்தம் சிரிப்பொலியால்
அசோகு பூப்பதும் ஆண்பெண் ஊடலும் கூடலும்
ஆகும்தானே "

இதை ஒருசமயம் மாமரக்கட்டுரையில் அடியேன் குறிப்பிட்டது வாசக அன்பர்கட்கு நினைவிருக்கலாம். தற்கால விஞ்ஞானிகள் சில பயிர்களுக்கு சங்கீதம் கேட்டால் நல்ல பலன் தருவதாக ஆராய்ச்சி செய்து இருக்கிறார்கள். இவை யெல்லாம் மெய்ஞ் ஞானிகள் (சித்தர்கள்) முன்பே கண்டு பிடித்தவை தானென் பதை மேற்கண்ட உதாரணத்தால் நன்கு அறியலாம்.

இலங்கை வேந்தன் சீதாப் பிராட்டியை கவர்ந்து அசோக வனத்தில் சிறை வைத்ததாகப் புராண வரலாறு! இராவணன் நினைத்திருந்தால் தங்க மாளிகையிலே வைத்திருக்கலாம் அல்லவா? அசோக வனத்தின் காற்று பட்டு சீதையின் மனக் கவலையைப் போக்கி மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்று இராவணன் நினைத்திருக்கக் கூடும். அசோக வனத்தை அழிக்க ஆஞ்சநேயன் வருவான் என்று தெரிந்திருந்தால் பாதாள மாளிகைக்கே கொண்டு போய் சிறை வைத்திருப்பான் இராவணன் அல்லவா? எனவே புராண வரலாறுகளில் மூலிகைகள் இடம் பெறும் கட்டம் வந்த போது சற்று சிந்தனை செய்தல் வேண்டும். அசோக வனம் அழிந்தது போல் இலங்கையும் அழிந்தது. ஆகவே அசோக மரத்தை அன்புடன் வளர்த்து வையுங்கள்!

ஆபத்துக் காலத்தில் பணச் செலவு இன்றி நோய்களைப் போக்கும்!



N.N.M.4

மணத்தக்காளி

தக்காளியைப்பற்றி எல்லோருக்கும் தெரியும். பழமொழிகளில் கூட இப்பெயர் அடிபடும் "மனுஷனைப் பார்த்தால் தக்காளிப் பழம் போல தளதளவென்று இருக்கிறாரே!" என்று தொந்தியும், தொப்பையும் உள்ள செல்வந்தனைப்பற்றி வர்ணிப்பதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்களே! ஆனால் இங்கு குறிப்பிடும் தக்காளி அதுவல்ல!

தக்காளியில் மூன்று விதமுண்டு. (1) எருமைத்தக்காளி (2) பாம்பு தக்காளி, (3) மணித்தக்காளி ஏறக்குறைய பாம்பு தக்காளியும், மணித்தக்காளியும் இலையில் ஒரே சாயலுடையதாக இருக்கும். காயில்தான் வேறுபாடு காணும். பாம்பு தக்காளி என்பது அதன் காய் பாம்பு முட்டைபோல மேலே மெல்லிய தோல் மூடியிருக்கும். இதனைப்பள்ளிச் சிறுவர்கள் எடுத்து தனது நெற்றியில் வேகமாக அடித்து "டப்" என்று வெடிக்கச் செய்வார்கள். இதன் கீரையும் சமையல் செய்து சாப்பிடுவது நமது நாட்டின் வழக்கமாகும்.

மணித்தக்காளி, பாம்பு தக்காளி இவை இரண்டுக்குமே சில பிராந்தியங்கள் அதாவது கோவை, பெங்களூர், மதுரை மாவட்டங்களில் "சுக்கட்டி கீரை" என்று சொன்னால்தான் விளங்கும். மணித்தக்காளியின் கீரை எறத்தாழ ஒருதூதுவளை இலைபோல ஆனால் முள் இல்லாமல் தளதளவென்று பச்சை நிறமாக சற்று நீண்டு இருக்கும். காய்கள் மிளகு அளவு பச்சை நிறமாகியும் பழுத்தால் நீல நிற கருமை கலந்து காணும்.

செய்கையும் பயனும்.

மணித்தக்காளின் இலையும், காய் வற்றலும்தான் மருத்துவப் பயன் உண்டாகிறது. பொதுவாக காய்ந்து சருகு போன்ற உடலைத் தேற்றும். உள் அழலை ஆற்றும். வாய் வேக்காட்டை அதாவது நாக்கு, உதடு, உள்தாடை ரணம் வரவும் ஆறிவிடும் சிறுநீர் வியர்வை ஆகியவைகளை பெருக்கும். நுரையீரலில்

சேர்ந்த கர்பத்தை அறுத்துவிடும். மலத்தை இளக்கிவிடும். கொடிய விட நீர்களை உடலில் இருந்து கழித்து விடும். வாத நோய்களை போக்கும் என்று சித்தர் வாகட நூல்கள் கூறுகின்றன.

உபயோக முறை

மணித்தக்காளி இலையை நமது நாட்டில் பொதுவாக துவரம் பருப்புடன் கடையில் செய்து உபயோகிப்பது வழக்கம். இதனால்தேகம் குளிர்ச்சியாகும் உடல் தளதளப்பும், வசீகரமும் உண்டாகி உடல் சூடு தணிந்து உட்சூடு, அனல் எரிச்சல் அழற்சி யாவும் தணியும். பெண்களின் மார்பகம் பெருத்து சதைப்பற்றுள்ளதாக்கி தேக காந்தியும், வனப்பும் உண்டாகும் இந்த மணித்தக்காளி கீரையை நாள் தோறும் சாப்பிட ஒரு சிலர் உடம்புக்கு தேகம் சீதளமாகி சலதோடம், தும்மல், மூக்கில் ஜலம் வடிதல் போன்றவை உண்டாகும். ஆதலால் வாரம் மூன்று முறை அல்லது நான்கு முறை சாப்பிட்டு வருவதால் இதன் தீக்குணம் காட்டாமல் உடலுக்கு நன்மையைத்தந்து உஷ்ண நோய்களையும் ரணமாகும் வாய் வேக்காடு, குடல் வேக்காடு, மலச்சிக்கல், கபம் ஆகியவைகளை நீக்கி ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். பாம்பு, தேள் மற்றும் சில விடங்கள் கடித்துப் பின்பு இந்த கீரையை நாள் தோறும் ஒரு வாரம் வரையில் பருப்புடன் கலந்து சாப்பிட கொடிய விடங்களின் தோஷம் யாவும் உடலை விட்டு நீங்கும் என்பது பழைய ஏடுகளில் காணக் கிடைக்கின்றன.

காய்

பசுமை நிறமான இதன் காய்களை சமைத்து உண்ண இறுகிய மலத்தை உடைத்துத் தள்ளி நீராக பேதியாகும். மார்பில் கபத்தை அறுத்துத் தள்ளி வாதரோகம் போக்கும். ஆயினும் இந்த பசுமையான காய் தற்காலம் உபயோகத்தில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

வற்றல்

மணித்தக்காளியின் காய்களை பெருவாரியாக சேகரித்து உலர்த்தி வற்றலாகச் தயாரித்து விற்பார்கள். இது அனேகமாக நாட்டு மருந்து கடைகளில் விற்பதைக் காணலாம், இந்த வற்றலை சைவ உணவு உட்கொள்வோர்கள் அதிகமாக விரும்பி உணவில் அடிக்கடிச் சேர்த்து கொள்வது நமது நாட்டின் மரபு.

பக்குவ முறை

மணித்தக்காளி வற்றலை தேவையான அளவு வாங்கி அதனை புளிப்பு மோர் விட்டு சிறிது உப்பும் போட்டு ஊற வைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இரவு சாப்பாட்டில் இதனை நல்லெண்ணை அல்லது நெய் கொண்டு பொறித்து சாப்பாட்டில் கலந்து உண்ணலாம்.

மணித்தக்காளி வத்தல் பொதுவாக சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரையில் அனைவருக்கும் ஏற்றது. மேலும் சதா நோயுடன் போராடி இளைத்துப்போன நோஞ்சான் உடல் உடையவர்களுக்கும் மலச்சிக்கல், வயிற்றில்பூச்சி (கிருமி) உடையவர்களும் இந்த வற்றலை இரவு நேரம் சாப்பாட்டில் உபயோகிக்க நற்பயன் விளையும். பசியே இல்லாது வாந்தி, குமட்டல், மந்தம், அரோசிகம், ஆஸ்துமா நீடித்த நோயாளிகள், நீரிழிவு ரோகஸ்தர் க்ஷயரோகிகள் ஆகியோர் இந்த மணித்தக்காளி வற்றலை இரவு நேரத்தில் நாள் தோறும் தவ்ராமல் உபயோகம் செய்துவர நவீன ஊசி, மாத்திரை மருந்துகளால் காணாத குணத்தை இந்த மணித்தக்காளி வற்றலால் காணலாம் என்பதைச் சவால்விட்டு கூறலாம்.

நீர்பேதியாகும் நிலவமனம் போம் வயிற்
கூர்ப்ப இளைப்பும் அறுங் கூறுவதோ-பார்கினினும்
மிக்காள நோயோர் விரும்புகின்ற நல்லமணத்
தக்காளி வத்தலுக்குதான். (அகத்தியர்)

நீர்பாண்டு, மகோதரம் உள் ரணம், தேகசூடு, சொட்டு மூத்திரம், எரிச்சல் ஆகியவைகளுக்கு மணித்தக்காளியின் இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 20 —மில்லி லிட்டர் தினமும் மூன்று வேளை குடிக்க நோயெல்லாம் சூரியனைக்கண்ட பனி போல் விலகி விடும்.

மணித்தக்காளிக்கு வேறுபெயர்கள் காகமாசி விடைக்கந்தம், சுக்கிட்டி கீரை, உலகமாதா, வாயசம் காமாக்ஷி இந்தியில் மாகூ என்றும் ஆங்கில மொழியில் சோலனம் நைக்ரம் (அல் சோலனம் ருப்ரம்) என்று கூறுவார்கள். மணித்தக்காளியை மார்க்கட்டில் கண்டால் விடாதீர்கள்!

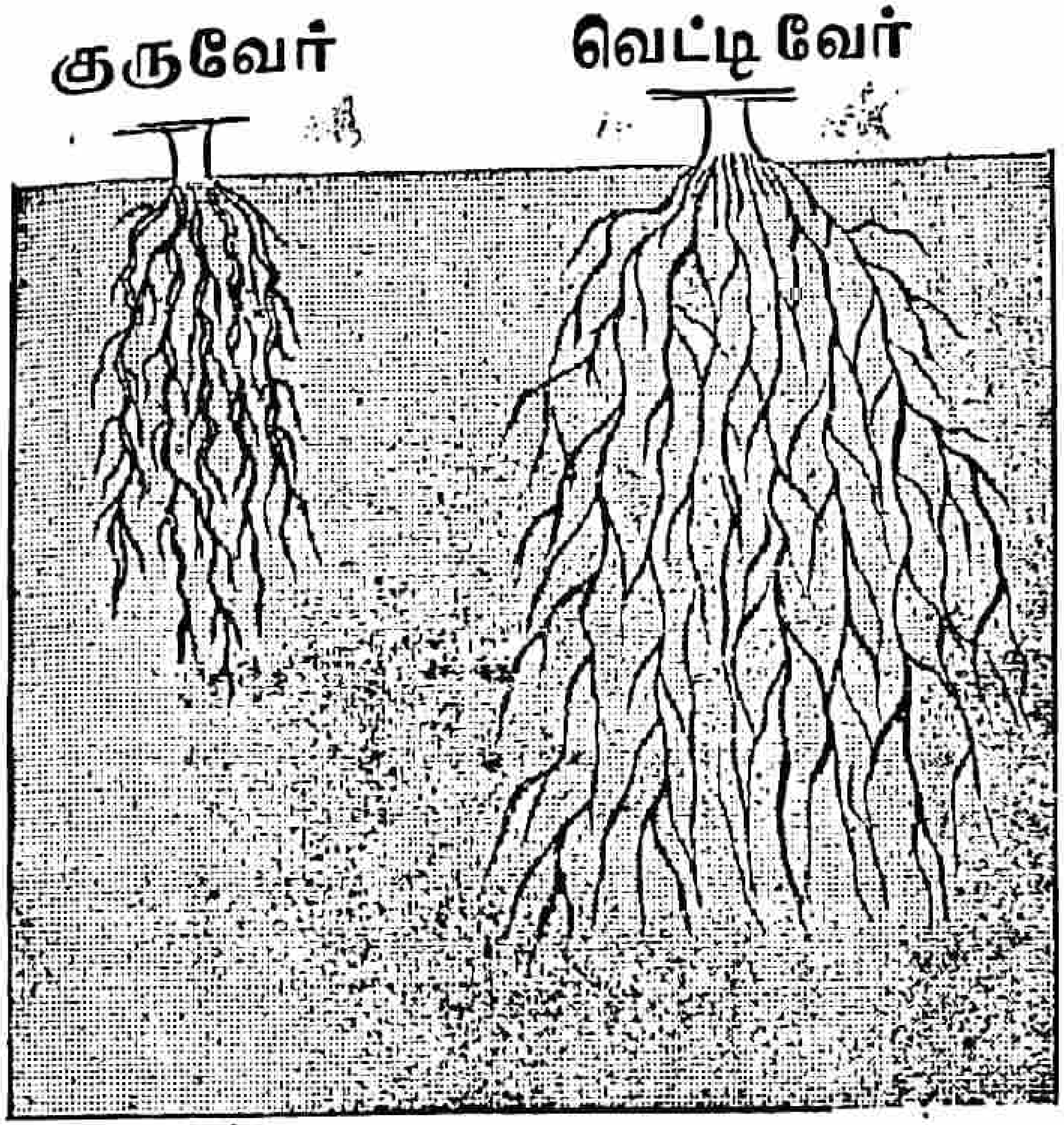
வெட்டி வேர்

முருகன் திருவருளாள் தமிழக மக்களுக்கு மூலிகைகளின் நன்மைகளை எழுதி வரும் தொடர் வரிசையில் இந்த வெட்டி வேர் சிறப்பான அம்சமாகும். ஏனெனில் கோடை காலம் ஆரம்பமாகிய நேரத்தில் வெப்பநிலையை தணிக்க இந்த வெட்டி வேர் என்ற மூலிகை ஓர் முக்கிய சாதனமாக உள்ளது. காலத்திற்கேற்றபடி மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்துவது சிறப்பான அம்சமல்லவா?

இந்த வெட்டிவேர் சாதாரணமாக புல்லின வகையைச் சார்ந்தது. மணற்பாங்கான பிரதேசத்திலும், மணல் நிறைந்த ஆற்றுப்படுகைகளிலும், நாணற் புற்களைப்போல இது வளரும். வெட்டிவேரின் உபயோகம் யாவும் பூமிக்குக் கீழே வளரும் வேர்களில் தான் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உண்டு. பூமியிலிருந்து வெட்டியெடுக்கப்படுவதால் இதற்கு வெட்டிவேர் எனப் பெயர் வந்திருக்கலாம்' மணற்பாங்கான பகுதிகளில் இவற்றின் வேர்கள் மெல்லிய சிறு கம்பிகள் போல மிக ஆழமாக நீண்டு ஓடி வியாபித்து படரும். ஆனால் தரை கடினமாக இருந்தால் அங்கு வேர் விட்டு வியாபிக்காது. சென்னைக்கு அடுத்து திருவெற்றியூருக்கு அருகே இவ்வெட்டி வேரை மணற்பாங்கான இடத்தில் பயிரிட்டு வளர்த்து விற்பனை செய்வதைப் பலர் அறிந்திருக்கலாம். வெட்டிவேர் பச்சையாக இருக்கும் போது அதிக வாசனையிராது. அதனை எடுத்து உலர்த்திப் பக்குவப்படுத்தியப் பின் நல்ல மணம் பொருந்தியதாகத் திகழும்,

உபயோகமும் குணமும்.

வெட்டிவேரில் இரண்டு விதமுண்டு. ஒன்று வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிறமாய் இருக்கும் மற்றொன்று கருமை நிறமாய்



யிருக்கும். இது அசல் வெட்டிவேர். அது ஈரமாக இருக்கும் போதே நல்ல நறுமணம் கமழும். பூக்கடைகளில் இதனை குரு வேர் என்று சொல்லி பல பூக்களுடன் கலந்து கதம்ப மாலையாகக் கட்டி விற்பதை இன்றும் காணலாம். வெட்டிவேரின் செய்கை யாதெனில் உடல்உஷ்ணத்தால் உண்டான தாகத்தை தணிக்கும். பித்தத்தை சாந்திசெய்து காமாலை, இரத்த பித்தம் தாது நஷ்டம் முதலியவைகளைப் போக்கும் குணமுடையது. குறிப்பாக கோடைகால உஷ்ணத்தைத் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு உடலின் அனலைத்தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் எனவேதான் இந்த வெட்டி வேர்களைக் கொண்டு தட்டிகள் கட்டி வீட்டின் வயற்புறம் சாளரம் ஆகிய இடங்களில் கட்டித் தொங்கவிட்டு கோடைகாலத்தில் இதன் மீது தண்ணீர் தெளிப்பார்கள். கோடைகால உஷ்ணக்காற்று இவற்றின் மேல் பட்டு குளிர்ச்சியையும், மனதிற்கு அமைதி தரும் நறுமணத்தையும் பெற்று உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், உள்ளத்திற்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கிறது.

வெட்டிவேர் குடிநீர்!

மண்பாண்டத்தில் காய்ச்சிய நீரைக் கொட்டி சுத்தம் செய்த வெட்டிவேரை இரண்டு பிடி போட்டு அதனுடன் திருநீற்றுப்பச்சை (சப்ஜா) விதையையும் சிறிதளவு போட்டு வெய்யில் நேரத்தில் இதனைப் பருகிவர உஷ்ணத்தால் வந்த தேக எரிச்சல், அனல் அடங்காத தாகம், தாது நட்டம், கழுத்து வலி வெப்பத்தால் வந்த இரத்தக்கட்டிகள், எரிச்சலுடன் மஞ்சள் நிறமாகப் போகும் சொட்டு மூத்திரம் போன்ற உஷ்ண வியாதிகள் யாவும் தணியும்.

வெட்டிவேர் தைலம்.

வெட்டிவேரை சித்த மருத்துவ முறைப்படி குழித்தைலம் இறக்குவது நம் நாட்டு பரம்பரை முறைகளில் ஒன்றாகும். இந்த தைலத்தைக் காலரா, வாந்தி போன்ற நோய்களுக்கு 1 முதல் 2 துளிகளை சர்க்கரையில் கலந்து கொடுக்கத் தீரும்.

வெட்டிவேர்த் தைலம் ஸ்நான தைலங்களில் சேர்க்கப்படும் பொருளாகப் பயன்படுகிறது. மற்றும் பித்த உஷ்ணரோகங்களில் சித்த மருத்துவப்பொடி வகைகள் இளகள் (லேகியம்) போன்ற முறைகளில் உபச்சரக்காகவும் சேர்க்கப்படுகிறது.

வெட்டிவேர் விசிறி

சில வகை மூலிகைகளின் மேல் பட்டு வரும் காற்றால் தீராத ரோகங்கள் தீர்ந்து போகும். சில வகை மூலிகைகளைப் பார்த்தாலே நோய்கள் விலகும். இத்தகைய சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகளில் வெட்டிவேரும் சிறப்புடைய ஒரு மூலிகையாகும்! ஆமாம் வெட்டிவேரினால் தயாரிக்கப்பட்ட விசிறியைக்கொண்டு பயன் படுத்தி உன்மத்தம், உஷ்ணரோகத்தால் வந்த சித்த சுவாதீனம், புத்தி பேதலித்தல், மனக் குழப்பம் ஆகியவைகள் நீங்கி மனத்திற்கு உற்சாகத்தையும் புத்திக்கு தெளிவையும் உண்டாக்கும். எனவேதான் வெட்டிவேர் கோடைகாலத்தில் உற்ற நண்பனாக நெடுங்காலமாக நம் நாட்டு பழக்கத்தில் இருந்து வருகின்றது. ஆனால் அன்னிய மோகத்தில் மயங்கிய மக்கள் இம்மாதிரியான எளிய முறைகளைச் சிறுகச்சிறுக மறந்து போயினர்! தற்காலம் ஏராளமான பொருட் செலவில் ஏர்கண்டிஷன் என்ற குளிர்ச்சாதனங்கள் பொருந்திய அறைகளை செயற்கையாக உண்டாக்கிக் கொண்டு விஞ்ஞான போதையில் திளைக்கின்றனர். அந்தோ பரிதாபம்! எவ்வளவுதான் இன்பமான குளிர்காற்று விஞ்ஞான ரீதியில் கிடைத்தபோதிலும் ஏர்கண்டிஷனால் உடலுக்கு ஒருவித பயனும் உண்டாகாது. அதற்கு மாறாக உடலுக்கு தீமையே விளையுமென்பது பல பேரறிஞர்கள் கண்டறிந்த உண்மை. இயற்கையோடு இணைந்து செல்லும் கோடைக்கால இயற்கை குளிர் சாதனங்களான வெட்டிவேர் விசிறிகளுக்கும் தட்டிகளுக்கும் மேற்கண்டவை நிகராகமாட்டா என்பதை உறுதியாக நம்பலாம்.

வெட்டிவேரை சுத்தம் செய்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 1 சிட்டிகை எடுத்து அதனுடன் சோம்புத் தூள் (பெருஞ்சீரகம்) சம அளவாகக் கலந்து வெந்நீரில் கோடைக்கால உஷ்ணத்தால் வரும் சிறுநீர் கடுகடுப்பு நீர்ச் சுருக்கு, தேக எரிவு, வயிற்று கடுப்பு ஆகியவைகள் தணிந்து நீர் தாராளமாகப் பிரிந்து உடல் உஷ்ணம் தணியும்.

வாசவெட்டி வேர்விசிறி வன்பித்த கோபமொடு
வீசும் எரிச்சலையும் வீழ்த்துங்காணே - பேசுங்கால்
தாகமகற்றுஞ் சகலம னோக்கியமாம்
மோகமுறுங் மாதே மொழி. (கு.மு)

கற்பூரவல்லி

இயற்கை அன்னையின் படைப்பில் குழந்தைகளுக்கென்றே சில மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகளை தற்கால மக்களில் அநேகருக்கு தெரியாது என்றே கூறிவிடலாம்! ஆமாம் நாகரீக வாழ்க்கையில் இவைகள் கண்ணுக்கு படாமலே போய் விட்டன. குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் கண்டால் தற்காலத் தாய்மார்கள் நவீன மருத்துவத்தை நாடி நறுக்கென்று ஊசியும் போட்டு மருந்தும் மாத்திரையும் வாங்கி வந்து விடுகின்றனர். ஆனால் சுமார். 25 ஆண்டுகளை நாம் பின் தள்ளிப்பார்ப்போமானால் எந்தத் தாய்மார்களும் மேற்படி காரியத்தை துணிந்து செய்ய மாட்டார்கள். பெரியோர்களுக்கு ஊசி போட்டுக் கொள்வது என்றால் ஒருவித பயம்! இது ஆரம்ப நிலை. இப்பொழுது தான் தும்மினால் ஊசி! சிரித்தால் ஊசி என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டதே.

குழந்தை வியாதிகளுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து, துளசி, வெற்றிலை, நுணா இலை, நொச்சி இலை, சங்கன் இலை, கற்பூரவல்லி, கலியாண முருக்கன் இலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, மூக்கிரட்டை, குப்பைமேனி, காக்கணம் கொடி, சதாப்பு இலை போன்றவைகளை நோய் பேதம் கால பேதங்களுக்கு ஏற்றபடி கொடுத்து மிகச் சுலபமாக பணச் செலவின்றி பிணி நீக்கம் செய்து வந்தனர் என்றால் இதனை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது.

இவ் வகையில் கற்பூரவல்லி என்பது முக்கிய இடத்தைப் பெற்று உள்ளது. இதனை நம் நாட்டவர்கள் பொதுவாக வீடுகளில் துளசியை வளர்ப்பது போலவே வளர்ப்பார்கள். கற்பூரவல்லி சிறுரக செடி இனம் என்றாலும் ஒருவித பூண்டினமாகும். ஈரப்பசை இல்லாவிடில் வரண்டு வாடிப்போகும். செடியின்

காம்புகள் நல்ல தடிப்புள்ளதாகவும் இலைகள் வட்ட வடிவமாக ஒரு ரூபாய் அளவும் இருமடங்கு கனமுள்ள இதன் இலைகளைத் தொட்டால் பட்டுப் போன்று மிருதுவான மெல்லிய சுணையும் காணப்படும். இலை, காம்பு யாவும் ஒடியும் தன்மையுள்ளதாகும். இதன் ஒரு கிளையை எடுத்து வேறு இடத்தில் நட்டு வைக்க மிகவிரைவில் வளரும் தன்மை உடையதாகும். இம் மூலிகை தென்னிந்தியாவிற்கே உரிமையுடையதாக இருப்பினும் கன்னடம், கேரளம், மைசூர் பகுதிகளில் ஏராளமாகக் காணப்படுகிறது. கன்னட மொழியில் "தொட்டபத்திரி" என்பார்கள். தாட்பத்திரி என்ற ரயில் நிலையம் உண்டான காரணம்? அங்கு இம் மூலிகை ஏராளமாக இருந்ததால் உண்டானது என்றும் சிலர் கூறுகின்றனர்.

குணமும் பயனும்.

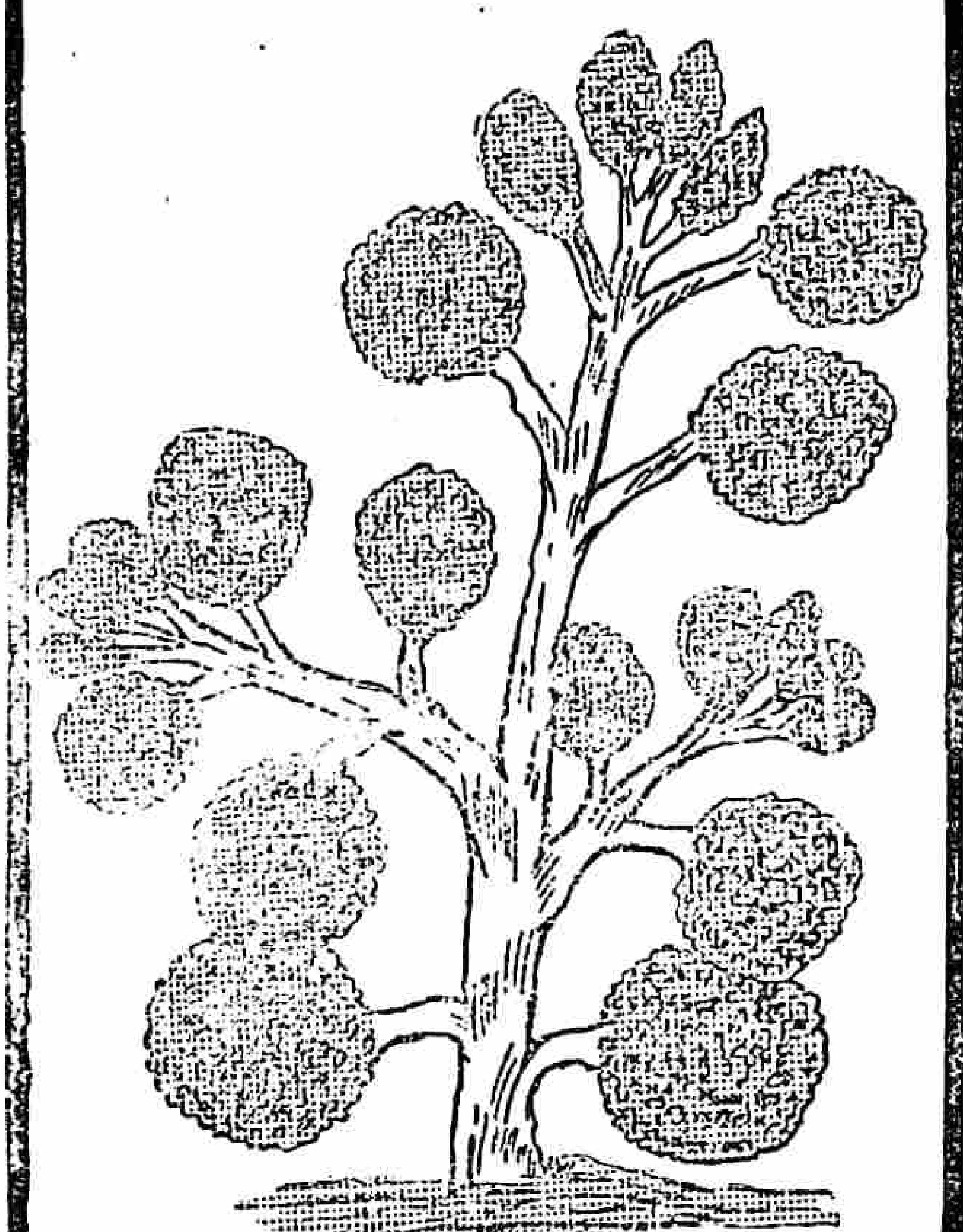
கற்பூரவல்லி இலை ஒருவித விறு விறுப்பும் நறுமணமும் உடையதாகும். பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். கோழையை வெளியேற்றும். வியர்வையை பெருக்கித் தள்ளும் குணத்தையும் உடையதாகும்.

குழந்தை பிணிகளுக்கு ஏற்றது.

கற்பூரவல்லி குழந்தைகளுக்கு இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே கூறிவிடலாம். குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சலதோடம், தும்மல், இருமல், கபம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலைச் சாற்றைப் பிழிந்து குழந்தை வயதுக்கேற்றபடி சிறிது வெந்நீரும், அசல் தேனும் கலந்து புகட்டி விட (அளவு ஒரு மாத குழந்தை முதல் மூன்று மாதம் வரையில் இரண்டு துளி இலைச்சாறும் ஒரு துளி தேனும் வெந்நீர் சிறிது கலந்து, நான்கு மாதம் முதல் ஆறு மாதம் வரை நான்கு துளி முதல் ஆறுதுளி வரை தேன் 2,4 துளி இப்படியாக வயதுக்கேற்றபடி அளவு கூட்டவேண்டியதுதான்.) மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஒழிந்து போகும். இதர கெடுதிகள் ஏதும் உண்டாகாது.

நாள்பட்ட நோய்களுக்கு

கப வாத சம்மந்தப்பட்டவர்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகளும் தாய் தந்தையரின் சுபாவஉணர்ச்சியாகி எப்பொழுதும்



கற்பூரவல்லி

மார்பில் கள கள என்ற சப்தத்துடன் கபம், இருமல் போன்ற நுரையீரல் தொல்லைகளால் அவைகள் அவஸ்த்தையுறும் போது நாம் காணச்சகிக்க முடியாது இது போன்ற நேரங்களில் கற்பூர வல்லி இலைச்சாற்றை துணை மருந்தாகக் கொண்டு கோரோசனை மாத்திரையைக் கொடுத்துவர கபரோகம், மார்பில் சளி, இருமல் தும்மல் யாவும் குழந்தையை விட்டொழியும். நவீன வைத்தி யத்தில் பழகி குணம் காணாமல் அலுத்து போனவர்கள் கூட இதை சோதனை செய்து பார்க்கலாம். செய்யத் தெரியாதவர் ஒரு பரம்பரை சித்த வைத்தியரிடம் கோரோசனை மாத்திரையும் வாங்கிக் கொண்டு அவர் சொல்படி செய்தால் ஊசி என்ற சித்ரவதைக்கு குழந்தையை ஆளாக்காமல் எளிய சிகிச்சையால் பிணியை நீக்கி விடலாம்.

கற்பூரவல்லி பஜ்ஜி

வளர்ந்து பெரியதாகி விட்டகுழந்தைகள் இத்தகைய கசப்பும் காரசாரமுமான மருந்துகளை குடிக்க மறுத்துவிடும். செல்ல மாக வளரும் பிள்ளைகள் அடம் பிடிக்கும். இத்தகைய சமயம் கற்பூரவல்லி இலையைஎடுத்து வெங்காயபஜ்ஜி, வாழக்காய்பஜ்ஜி போலவே செய்து கொடுக்க அவர்கள் மிகப் பிரியமாக உண்பார் கள். கபரோகங்களும். இருமல், சலதோடம் கபசுரம் யாவும் போகுமே. இந்த கற்பூரவல்லி பஜ்ஜியை நோயுடையவர்கள் மட்டுமல்ல குடும்பத்திலுள்ள ஆண் பெண் யாவரும் வாரம் ஓரிரு முறை பலகாரத்துடன் சாப்பிட்டு வரலாம். வெகு ருசியாக கவும் இருக்கும். குறிப்பாக நுரையீரல் சுவாச காச சம்பந்தப்பட் டவர்கள் பட்சணப்பிரியர்களானல் இந்த பலகாரம் நிரம்ப பிடித்தனமாகும்.

பிரண்டை வயிற்று குடல் ரணங்களை ஆற்றும். கற்பூர வல்லி இலைச்சாறு நுரையீரல் கோளாறுகளையும் ரணத்தையும் ஆற்ற வல்லது என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவு கொள்ளுதல் வேண்டும். பிரண்டையில் வாழைப்பழம் பற்பம் ஆவது போலவே இந்த கற்பூரவல்லி இலையிலும் வாழைப்பழத்தை பற்பம் செய்து பற்பல நோய்களுக்கு கொடுப்பது சித்த வைத்தி யர்களின் சிறப்பான அம்சமாகும். வைசூரியில் கொப்புளங்கள் அதிகமாகி இருமலும் தும்மலும்வந்து நுரையீரல் தாக்கமடைந்த போது கற்பூரவல்லி இலைச்சாறு கொடுக்க சாந்தப்பட்டு கொப்

பளங்கள் அடங்கும். புளூரசி என்ற நுரையீரல் சம்மந்தபட்ட சுரங்களில் இதன் இலையை ஒட்டில் வதக்கி விலா எலும்புகளில் ஓத்தடம் கொடுத்து வர விக்கம் கரைந்து சுரம் அடங்கும் இதன் இலை ரசத்தை கோரோசனை மாத்திரையுடன் உள்ளுக்கு கொடுத்து வர பூரண குணம் உண்டாகும்.

"காசம் இருமல் கதித்த மசூரி ஐயம்
பேசுபுற நீர்கோவை பேருங்காண்-வீசுசுரம்
கற்பாறை யொத்து நெஞ்சிற் கட்டுகபம் வாதமும்போம்
கற்பூர வல்லிதனைக் கண்டு" (கு மு)

இலந்தை

தமிழகத்திற்கே உரித்தான மரங்களில் இலந்தை மரமும் ஒன்று. முன்னெல்லாம் இம்மரம் எங்கும் ஏராளமாக காணக் கிடைத்தது. தற்காலம் இதைக் காண்பது அரிதாகி விட்டது. இதற்கு அடிப்படையான காரணம் யாதெனில் மருத்துவப் பயன் தரும் மூலிகை இனங்களையும், அவைகளின் குண விசேடங்களையும் நமது நாட்டினர் மறந்து விட்டனர். மரத்தை வெட்டுவதற்கு கொஞ்சம் கூடத் தயங்குவதில்லை. விறகு விற்கும் விலையைப் பார்க்க வீட்டுத் தோட்டத்திலுள்ள மரத்தை வெட்டினால் இரண்டு மாதத்திற்கு விறகாகுமே! என்று நினைப்போர்கள் தான் இருக்கிறார்கள். ஆபத்துக் காலத்தில் மனிதர்களை விட மூலிகைகள் தான் நம்மை காக்கும் என்பதனை நம் முன்னோர்கள் நன்கு அறிந்து வைத்துள்ளனர். ஆனால் நகர வாசிகள் மூலிகைகளை மறந்து மாத்திரை, ஊசிகளை நம்பி நகர வாழ்க்கையா? நரக வாழ்க்கையா? என்று பகுத்தறிய முடியாத நிலையாகி விட்டது காலம்!

இலந்தை நடுத்தர மர இனத்தைச் சேர்ந்ததாகும். நீண்ட காலம் வளரக் கூடியது. இதில் காட்டு இலந்தை என்றும், நாட்டு இலந்தை என்றும் இரு பிரிவுகள் உண்டு. இஃது அன்றி சீமை இலந்தை என்று ஒரு இனம் உண்டு இதில் நாட்டு இலந்தைக்குத் தான் மிகுந்த மருத்துவப் பயனும், குணமும் உள்ளதாக சித்த மருத்துவ வாகட நூல் குறிப்பிடுகிறது. இந் நாட்டு இலந்தை மரத்தில் சிறு மரக்கிளைகளில் நிறைய கொக்கி முட்கள் உண்டு. எனவே சிறுவர்கள் மரத்தில் ஏறி பழம் பறிக்காமல் கற்களைக் கொண்டு அடித்து உதிர்த்து தின்பார்கள். இலந்தைப் பழம் புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவையுடையது. இலந்தை மரத்தின் துளிர், இலை, பழம், மரத்தின் பட்டை, வேர்ப் பட்டை யாவும் மருத்துவப் பயன் உடையதாகும்.

இலையின் உபயோகம்

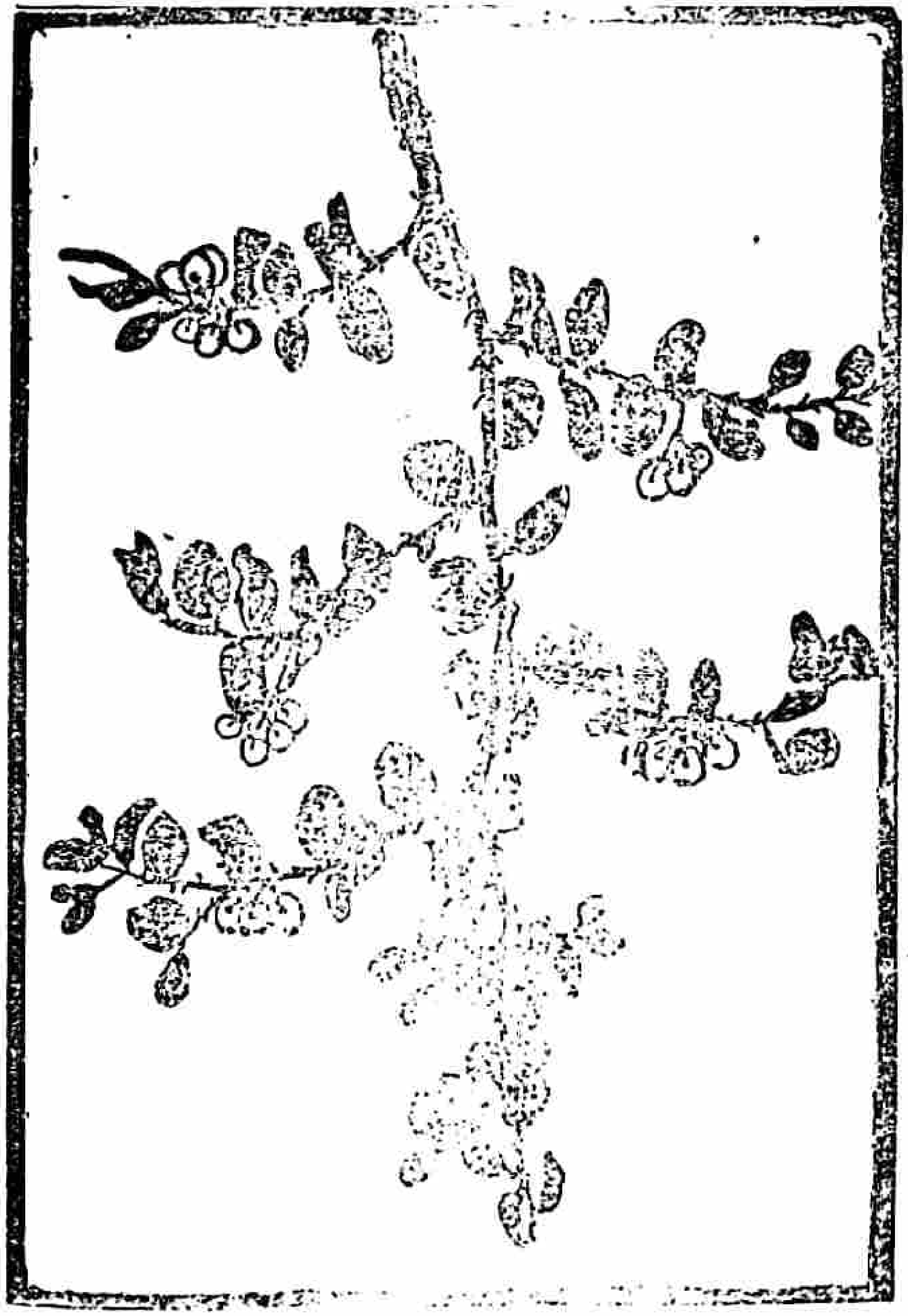
இலந்தையின் துளிரான இலையை அரைத்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப் பாக்களவு வெந்நீரில் உண்டு வர வயிற்று எரிச்சல், கடுப்பு, ரத்த பேதிகள், பித்தச் சூட்டால் காணும் பேதி ஆகியன நின்று போகும். இதே போல் புளித்த மோரில் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை குடித்து வர ரத்த மூலம், சீழ் மூலம், உள் மூலம் ஆகியவைகள் போகும். வெளி மூலத்திற்கு இலையை சிதைத்து வதக்கி ஆசனத்தில் கட்டி வர அவை சுருங்கி நாளடைவில் வெளி மூலத் தொந்தி ரவுகளும் அறுவைச் சிகிச்சையின்றி கரையும் என்பதில் ஐயமில்லை!

புத்திர சந்தான மருந்து

அதிகம் பிள்ளை பெறும் குடும்பங்களுக்கு தற்காலம் 'குடும்பக் கட்டுப்பாடு' முறைகள் சட்டபூர்வமாக எத்தனையோ வித முறைகள் கையாள ஆலோசனைகள் கூறப்படுகிறது. ஆனால் குழந்தை இல்லையே என ஏங்கும் பல குடும்பங்கள் இன்றளவும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். தான தருமங்கள் ஸ்தல யாத்திரைகள், பல நவீன சிகிச்சைகள் எல்லாம் செய் தும் கூட புத்திர சந்தானம் என்பது இல்லாமல் பல தம்பதி களின் மணவாழ்க்கை பாலைவனம் போல பாழாகி விடுகிறது! இதற்கு ஒரு நவீன அறிவியல் கண்டு பிடிப்பும் இல்லை! கருவுற் றவர்களுக்கு அதை அழிக்க வேண்டுமானால் நவீன அறிவியல் முறை சிகிச்சைகள் ஏராளம்! தற்போது ஒரு புதுக்கருவி வந் துள்ளதாம்! அதைக் கருப்பையில் சொருகி வைக்க கருவை உறிஞ்சி எடுத்து விடுகிறதாம்! என்னே அறிவியலின் விபரீத பிற்போக்கு சிந்தையாக உள்ளது. ஆனால் மெய்ஞ்ஞான சித் தர்களின் மிகப் பழங்கால முறையிலே இந்த இலந்தை மரத்தின் உதவியால் பிள்ளைப் பேறு உண்டாக உதவியுள்ளனர். இதை இன்றும் பிள்ளைபேறு இல்லாதவர்கள் செய்து புத்திர சந்தானம் பெற்று மகிழ்ச்சி அடையலாம்.

முறை விவரம்:

நாட்டு இலந்தை இலை ஒரு பிடி, கெட்டி மிளகு ஆறு, பூண்டு நான்கு உரித்துப் போட்டு நன்குக அரைத்து, பெண்



இலந்தை.

மாதருது ஆன முதல் நாள், இரண்டாம் நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து விட கருப்பையின் குற்றங்கள் யாவும் நீங்கி புத்திர சந்தானம் உண்டாகும். தன் வருங்கால சந்ததிக்கு ஒரு குழந்தை இல்லையே என்பவர்கள் இதைச் செய்து வெற்றி காணலாம். நூற்றுக்கு தொண்ணூறு வெற்றி கண்டுள்ளது. இது நமது நாட்டு சித்தர்களின் இரகசிய முறைகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் நிறைய குழந்தை உள்ளவர்கள் மட்டும் சோதனை செய்யாதீர்கள்!

பழம்

இலந்தைப் பழம் பித்த சாந்தி செய்யும். தினமும் ஐந்து முதல் பத்து பழம் காலை மட்டும் சாப்பிட்டு வர பித்த மயக்கம் வாந்தி, குமட்டல், வாத நோய், உடல் வலி ஆகியவைகளைப் போக்கும். அளவுக்கு மீறி சாப்பிடக் கூடாது. அளவுடன் சாப்பிட்டவர்க்கு நல்ல பசியையும், மீறி அதிகமாகச் சாப்பிட்டவர்களுக்கு புளியேப்பமும், அசீரணமும் உண்டாக்கும் குணம் உள்ளது இந்த இலந்தைப் பழம். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கும் பழம் நல்ல பயனைத் தரும்.

இலந்தைப் பழ ஊறுகாய்

பழங்கள் நிறைய கிடைக்கும் போது அதன் கொட்டைகளை நீக்கி நன்கு அரைத்து கையகலம் அடைகளாகத் தட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு வேண்டும் போது மோர் விட்டு, கடுகு போட்டு, பெருங்காயம், எண்ணை விட்டு தாளித்து ஊற வைத்துக் கொண்டு உணவுடன் சாப்பிட்டு வருவது நம் நாட்டு பழக்கங்களில் ஒன்றாகும். இந்த இலந்தை ஊறுகாய், நோயில் அடிபட்டுத் தேறியவர்கட்கு நல்ல பசியை உண்டாக்கி, மார்புச்சளி என்ற கபத்தை அறுத்து, மலச்சிக்கல் பேதி போன்ற உபாதைகளைத் தடுத்து, ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நோயற்றவர்களும் இதைச் சாப்பிட்டு வருவது ஆரோக்கியமளிக்கும். இலந்தைப்பழஅடை பழங்காலத்து 'ஆன்டிபயாடிக்' உணவு மருந்து எனில் மிகையாகாது!

பெரும்பாடு உதிரம் நிற்க!

(1) இலந்தை மரப் பட்டை 1 பலம், மாதுளம் பட்டை 1 பலம் இவைகளை மண் சட்டியில் இடித்துப் போட்டு இரண்டு குவளை தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி, நாளொன்றாகச் சுண்ட வைத்த குடிநீரை தினம் நான்கு வேளை குடித்து வர நாள்பட்ட பெரும்பாடு நோய் என்ற மாதாந்திர உதிரப் போக்கு நிற்கும். (2) இதன் பட்டை பித்தத்தாலும், வாத நோய்களில் காணும் காய்ச்சல்களுக்கு கடைச் சரக்குகளுடன் சேர்த்துக் குடி நீர் காய்ச்சிக் கொடுப்பதும் நமது நாட்டின் முறைகளில் ஒன்றாகும். (3) நாள்பட்டு படுக்கையில் கிடக்கும் வாத ரோகிகளுக்கு இதன் பட்டையை வேண்டுமளவு தண்ணீரில்போட்டுக்காய்ச்சி உடம்புக்கு நீராட்டி விடுவார்கள். இதனால் படுக்கையில் கிடந்த நோயாளி நடமாடும் சக்தியைப்பெறுவர். (4) இலந்தை மரப்பட்டையை இடித்துத் தூளாக்கி படுக்கைப் புண்களுக்கு (பெட்சோர்ஸ்) தூவி தேங்காய் எண்ணை தடவ நாள் பட்ட புண்கள் ஆறும்.

மலத்தைக் கழித்து பசியை உண்டாக்க!

வேர்ப் பட்டையை எடுத்துலர்த்தி இடித்து வத்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு பசியே இல்லை என்பவர்கட்கு இரவு வெந்நீரில் இரண்டு முதல் நான்கு சிட்டிகை அளவு கொடுக்க நல்ல பசியை உண்டாக்குவதுடன் மலத்தையும் கழித்து விடும். அத்துடன் பலவீனத்தைப் போக்கும்.

இத்தனை மருத்துவப் பயன் உடைய இலந்தை மரம் சித்த மருத்துவர்களுக்கு மருந்துகள் தயாரிக்க பேருதவி புரிகிறது. குறிப்பாக சயம், காசம் போன்றவைகள் தீர 'பவள பற்பம்' இலந்தை இலையால் தான் தயாரிப்பார்கள். இலந்தை இலையால் செய்த பவள பற்பம் மிக உயர்ந்த பற்பமாம் என திடமாக நம்பலாம்.

வேருக் காயசம் விலகும் மெத்த பசியாகும்
சீரொத்திரு இலைக்குச் சீழ்மூலம் - சோரிவிழல்
மே வெரிச்சலுங் கடுப்பு மேகபித்தமு மேகுந்
தாவ மதில் வாழு மிலந்தை.

கண்டங் கத்திரி

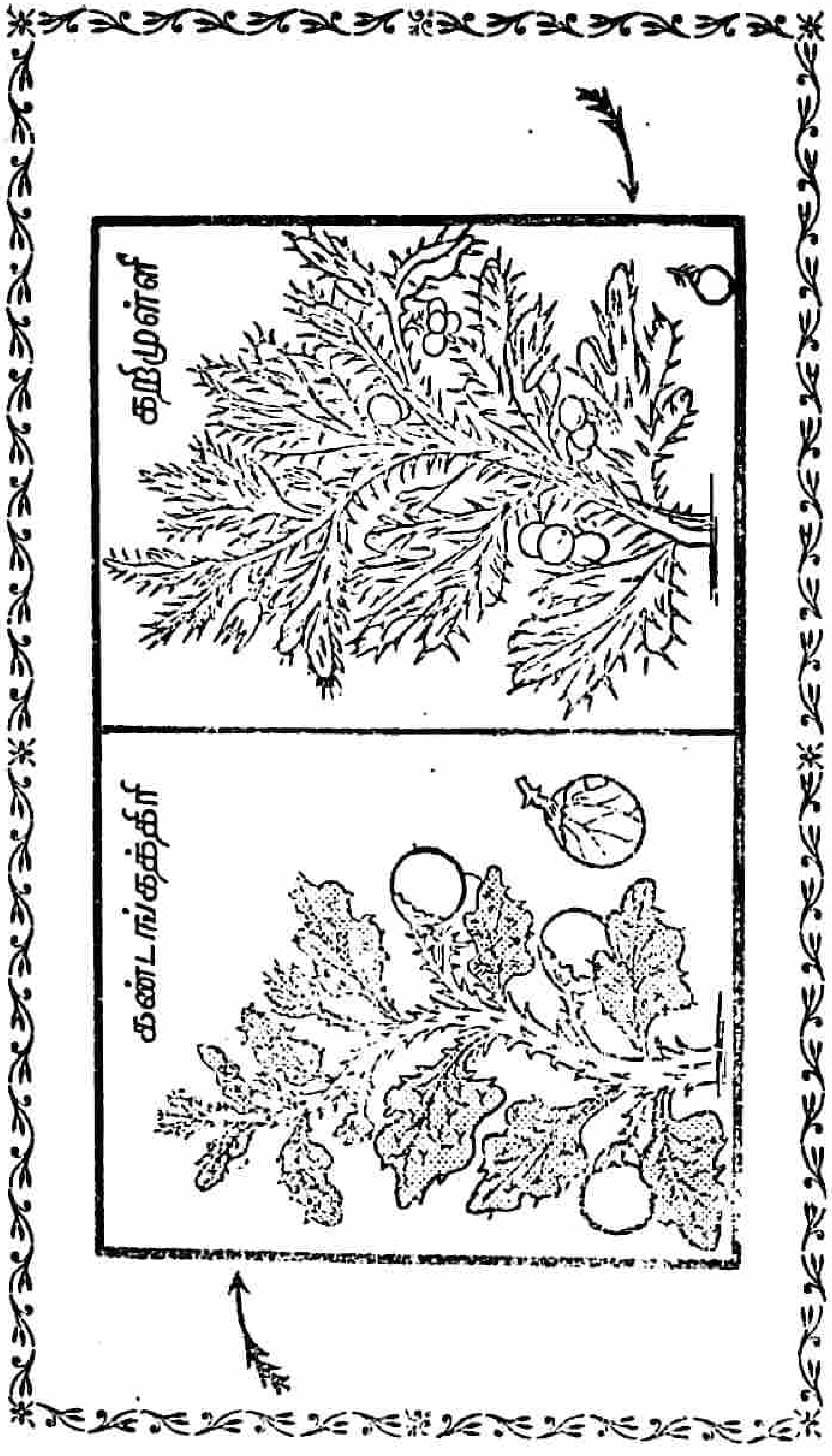
நம் நாட்டில் சித்தர்கள் பலர் வாழ்ந்தனர். அவர்கள் சித்தி அடைந்து ஸ்தூல உடலைத் தன்வயப் படுத்தி சூக்கும தேகத்தில் புகுந்து விட்டனர்! இப்படிச் செய்துக் கொள்ள ஆதாரமாக மூலிகைகளைத் தான் அவர்கள் பயன் படுத்தினர் என்பதை பல வரலாற்று நூல்களில் காணலாம். இப்படிக் கூறு வதில் விஞ்ஞான மோகங் கொண்டவர்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்காது. மனிதன் எதையும் அடக்கி ஆளும் சக்தி கொண் டவன் என்பதைத் தற்கால விஞ்ஞானம் நிரூபித்து வருகின்றது. ஆனால் ஒன்றை மட்டும் மனிதனால் கட்டுப் படுத்த இயலாது. அது தான் மனம்! இதனை யொட்டியே " மனமது செம்மையா னால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா " என்ற பழமொழியால் உணரலாம். இந்த மனதையும் கட்டுப்படுத்த உலகில் சாதனம் உள்ளது என்பதை சித்தர்கள் நிரூபித்துக் காட்டினர்.

அந்த சாதனங்களில் மிக முக்கியமான ஸ்தானம் வகிப் பது மூலிகைகளே! அவைகளை " ஞானசாதன மூலிகைகள் " என்றுக் கூறுவர். யோக நிலைக்கு ஞானம் வேண்டும். ஞானம் பெற மூலிகைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். இதனைப் பற்றி

" ஞானம் பெறலாம் தவயோக நிலை பெறலாம் மோன
வீடேறலாம் யானைக்கிளையான் தன்னை ....
காமேயிற் கூறு "

என்ற பாடல் நன்கு விளக்குகின்றது.

யானைக்கு இளையான் முருகன். முருகன் என்றாலும் மூலிகை என்றாலும் ஒன்று தான்! முருகு என்றால் அழகு என்று பொருள். அழகு எங்குள்ளது? இயற்கைக் காட்சிகளில். இயற்கையழகு



மரம், செடி, கொடிகள். அதன் இலை, பூ, காய்களில் மிளிருகின்றன என்பதை எடுத்து இயம்ப வேண்டியதில்லை. இதே இயற்கைக்காட்சியைத் தான் நமது முன்னோர்கள் வணங்கி வந்தனர். பச்சைப் பசேல் என்ற இயற்கையை மயில்வாகனமாக உருவகம் செய்து அதனால் ஞானம் பெறலாம் என்னும் பொருள்பட ஆழ்ந்தகன்ற வேலாயுதத்தையும் காட்டி அதனுள் இவையிரண்டுக்குமிடையே முருகு என்ற சொல்லுக்கு மிகஅழகான உருவமைத்து 'முருகன்' என்ற தமிழ்த்தெய்வத்தை வழிபட மக்களுக்கு காட்டிக் கொடுத்தார் போலும்! இப்பொருள் தற்கால அறிஞர்களுக்கு எங்கே புரியப் போகின்றதோ? குன்று தோறுடும் குமரன் இருக்குமிடமெல்லாம் மூலிகைகள் வளங் கொழித்து வளர்கின்றன என்றால் அதை எவரும் மறுக்க இயலாது!

தமிழகத்தில் அண்மையில் பிறந்து நம்முடனே வாழ்ந்து சித்தி பெற்ற கடைசிச் சித்தர் நமது இராமலிங்க வள்ளலார். இவர் தான் மூலிகைகளின் சக்தியைப் பற்றி பகிரங்கமாகப் பறைசாற்றினார்! 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்று நினைத்த இவர் 'கடையை விரிக்கிறேன்; கொள்ளுவார் இல்லை!' என்றார். யோக சாதனத்தால் தனது உடலை அணு அணுவாகப் பிரித்து (Disintegration of powers of the Human Body by Yoga Sadana) காணாமல் மாயமாகி விட்டார். ஆமாம்! இவர் சோதியுடன் சோதியாகக் கலந்தவர். இதனைக் கற்பூரசித்தியடைதல் என்பார்கள். இப்படிப் பல சித்தர்கள் ஞான சாதன மூலிகைகளைப் பயன் படுத்தி சித்தி பெற்றுள்ளனர் என்றாலும், இராமலிங்க அடிகள் போல் மக்கள்மேல் கருணையோடு மூலிகைகளைப் பற்றி எவரும் தெளிவாக்கியதில்லை என்று திடமாகக் கூறலாம்.

சோதி இராமலிங்கஅடிகள் கூறிய ஞான சாதன மூலிகைகள் மூன்று. இவைகளில் நம் நாட்டு மூலிகைகள் பாகம் 1-ல் வெளி வந்துள்ள தூதுவளை-1, அடுத்த படியாக பாகம் 2 இல் பொற் கொடி என்ற தலைப்பில் வந்துள்ள பொற்றலைக் கையான் தகரை-2, ஆகியவைகளைப்பற்றி நமது வாசக அன்பர்கள் நன்கு உணர்வார்கள். மூன்றாவதாக இந்தக் கண்டங் கத்திரியைப் பற்றி ஆராய்வோம். இம்மூலிகை மூன்றாவதாக ஏன் கூறினார்? முதலாவதாகக் கூறிய தூதுவளை—ஞான சாதனமாக மட்டும் பயன் படக்கூடியது. எனவே எல்லா மக்களும் உணவாக உண்டு ஞான மார்க்கமாக பக்தி மார்க்கத்தை பின் பற்ற

வேண்டும் என்பதற்கு முதலாக வைத்தார். இரண்டாவது கூறிய மூலிகை அதைவிடச் சற்று பெரிய வஸ்து. ஞானத்தைப் பெறவும், தன்பால் ஈர்க்கப் படும் ஓர் சக்தி அல்லது கவர்ச்சியடைதல், (வசியம், ஆக்ரஷ்ணம்) ஆகிய இரண்டு சக்தியும் உடையதாக்கி மக்களுக்கு உணவாகவும் பயன் பெற்றுள்ளது.

ஆனால் கண்டங்கத்திரி இவ்விரண்டு சாதனங்களையும் விட பெரிய பொருள் என்பதைக் குறிப்பிடத்தான் மூன்றாவதாக வைத்தார்! கூட்டத்தில் மிகத்திறமையான பேச்சாளர் கடைசியாகப் பேசுவார். அப்பொழுது தான் கடைசி வரை கூட்டம் கலையாமல் நிற்கும். கூட்டமும் முடிந்தபிறகு அந்த பேச்சாளர் மிக விரைவில் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று விடுவார். ஏனெனில் கூட்டத்திலுள்ளவர்கள் அருகே சென்று மொய்த்துக் கொள்வார்கள். இது போலத் தான் கண்டங் கத்திரியும் பொது மக்களுக்கு உணவாகப் பயன் படாது! ஆனால் நீடித்த தீராத நோய்களுக்கும் மற்ற மருந்துகள் பயன்தராதபோதும் ஆபத்தை நீக்கும். அதோடு இந்தக் கண்டங்கத்திரி எங்கும் ஏராளமாக கிடைக்காது மிக அரிதாகத் தான் கிடைக்கும்.

"கண்டங்கத்திரி தானே! இதோ கிடக்கிறதே ஏராளமாக!" வண்டி வண்டியாக ஏற்றுமதிச் செய்யலாமே! என்னமோ பெரிய அதிசய மூலிகை என்று நினைத்தேன் என்று மிகச் சாதாரணமாகக் கூறுவோரும் உண்டு! ஒரு சமயம் யானும் அப்படித் தான் நினைத்தேன். ஆனால் வள்ளலார் சொன்ன கண்டங் கத்திரி அதுவல்ல என்பதை பல்லாண்டுகள் ஆய்ந்து பல பெரியார்களைச் சந்தித்து. அதன் உருவங்களையும் குண பேதங்களையும் அறிந்த பிறகு தான் தெளிவுப்பிறந்தது. ஆனால் எங்கு பார்த்தாலும் நிறைய முட்களுடன் படர்ந்த செடியில் சுண்டை அளவு காயும், கத்தரிப் பூவைப் போலும் மஞ்சள் நிற மான பழமும் உள்ள செடியைத் தான் தற்போதும் அநேகர் 'கண்டங் கத்திரி' என்பார்கள். இதன் வழக்குச்சொல் கண்டங் கத்திரி, கன்னங்கத்திரி என்று கூறுவார்களே ஒழிய நாட்டு மருந்துக் கடையில் கறி முள்ளி, பாப்பார முள்ளி என்று சொல்லுவதுண்டு. கண்டங் கத்திரி என்றாலும் இதைத் தான் கொடுப்பார்கள். இன்னும் ஒரு படி அதிகமாக கூறுவதானால் தற்கால சித்த மருத்துவர்களுக்கும் தெரியாது உண்மையான கண்டங் கத்திரி எதுவென்று! யான் பலகாலும் சந்தித்துப் பேசும் சித்த

மருத்துவர்களுடன் உரையாடும் போது கண்டங் கத்திரியைப்
பற்றி குறிப்பிடும் சமயம் அவர்களில் 100 க்கு 90 பேர்கள் கறி
முள்ளியைத் தான் குறிப்பிடுவார்கள்.

ஏனெனில் மூலிகைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளும், ஊக்க
மும் ஆங்கில மருத்துவ மோகத்தால் அழிந்து ஒழிந்து போயின!
அத்துடன் அரசாங்க சட்டங்களில் ஆங்கில மருத்துவத்திற்கே
எல்லாவித சலுகைகளுந்தந்து நாட்டு மருத்துவத்தை அசட்டை
செய்து மக்களிடம் உள்ள ஆர்வத்தையும் குன்றச் செய்து விட்
டார்கள். அரசாங்க ஆதரவு இல்லாத கலை எப்படி வளரும்!
மருத்துவச் செய்கையில் இவை இரண்டும் ஏறத்தாழ ஒத்தக்
குணமுடையதாகையால் பருவக்காலத்தில் இதை கறிமுள்ளியை
சேகரித்து அந்நிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்து பிழைக்கும்
வியாபாரமும் நடந்து வருகிறது.

கறிமுள்ளியைப் போல் கண்டங் கத்திரி எளிதில் கிடைப்ப
தல்ல! இவைகளின் இலைகளும், முட்களும் கூட மாறுபட்டு
இருக்கும், படர்ந்து வளரும் செடிகளேயாயினும் கண்டங்கத்திரி
இலை, தூதுவளை இலையின் வடிவங்களுக் கொப்பாகி முட்களும்
குட்டையாக சற்று வளைந்து இருக்கும் இதன் காய்கள் புன்னைக்
காய் அல்லது சிறிய எலுமிச்சங்காய் அளவு பெரியதாயிருக்கும்.
இதன் பூக்கள் நீல நிறமுடையது. மலைகள் மீது வளரும் சில
கண்டங் கத்திரி வகையில் வெள்ளைப்பூக்கள் உடையதுமுண்டு.
இது விசேஷ சக்திக் கொண்டதாகக் கருதப் படுகின்றது. கறி
முள்ளி என்ற கன்னங் கத்திரியின் முட்கள் நீர்முள்ளிக்கு இருப்
பது போல் நீண்ட கூரிய முட்கள் இலைக் காம்பு, கொடி இவை
களில் அடர்ந்துமிருக்கும். இதன் காய் சுண்டை அளவு தான்!
பூக்கள் கத்திரிப் பூவைப் போல் இருக்கும்.

குணமும் - மருத்துவப் பயனும்

ஞான சாதனம் (?) என்ற கண்டங் கத்திரி மக்களுக்கு
உணவாக இல்லா விட்டாலும் மருந்து சாதனமாகவும், ஞான
சாதனத்திலே வசியமூலிகையாகவும், மாந்திரீக வேலைகளுக்கும்
(Mesmerism) உபயோகப் படக் கூடிய மூலிகையாகும். கறி
முள்ளிக்கும், கண்டங் கத்திரிக்கும் மருத்துவக் குணங்கள்
ஒன்றே ஆயினும் கண்டங் கத்திரியை நன்கு தெரிந்து வைத்து
உள்ள மருத்துவர்கள் அதைத் தான் தேடி அலைவார்கள்.

இவையிரண்டிற்கும் விக்கம் கரைக்கும் சக்தி உண்டு. குருதியைப் பெருக்குவதில் கறிமுள்ளியை விட கண்டங் கத்திரிக்குச் சக்தி அதிகம் உண்டு. சளி உற்பத்தியைக் கரைப்பதில் இவ்விரண்டு மூலிகைகளும் சமம் எனலாம். மற்றும் சிறுநீரகத்தில் வேலை செய்து நெருஞ்சில், கீழாநெல்லி, நாயுருவி போல் சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளுவதிலும், காம விருத்திக்கு தூதுவளை, முருங்கை, பசலைக் கீரைகளைப் போல் வேலை செய்யும் குணம் உடையவையாகும். ஆனால் மிகுந்த உடற் சூட்டையும் வியர்வையும் உண்டாக்கக் கூடியது.

சிலேத்துமக் காய்ச்சல் தீர குடிநீர்கள்

கண்டங் கத்திரி வேர், சுக்கு ஒரு துண்டு, கொத்தமல்லி விதை ஒரு கையளவு சீரகம் இரண்டு சிட்டிகை இவைகளைத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு பட்டணம் படி தண்ணீர் விட்டு கால்படியாகக் காய்ச்சி குடிநீரை ஒரு நாளைக்கு 4 முதல் 6 வேளை வரை குடித்து வர சீதளத்தால் வந்த காய்ச்சல், சளிக் காய்ச்சல், கப சுரம் மற்றும் நுரையீரல்களைப் பற்றிய எந்த விதக் காய்ச்சல்களும் விலகும். கறிமுள்ளிக்கும் இந்த குணம் உண்டு. ஆகையால் கண்டங் கத்திரி கிடைக்கா நேரம் பயன்படுத்துவதும் நாட்டு வழக்கு.

விடாது காயும் காய்ச்சல்களான நுரையீரல் நீரேத்தக் காய்ச்சல், (நிமோனியா சுரம்) சளி கட்டு காய்ச்சல், பழு எலும்பு நீரேத்த உட் காய்ச்சல் (புளு சுரம்) கபாலக் குத்தம், தலை மண்டை நீரேத்தக் காய்ச்சல் ஆகியவைகளும் மற்றும் சிலேத்தும (சீதள ரோகம்) நோய்களுக்கும் கண்டங் கத்திரி ஓர் முக்கியமான எளிதில் போக்கக் கூடிய மூலிகையாகும்.

முறை விபரம்

கண்டங் கத்திரி சமூலம் ஒரு கைப்பிடி, ஆடாதொடை ஒரு கைப்பிடி, விஷ்ணுக் கிராந்தி, பற்பாடகம் ஆக இரண்டும் ஓர் கைப்பிடி, சீரகமும் சுக்கும் முன் சொன்ன அளவு முறையுடன் காய்ச்சி ஒரு தேக்கரண்டி தேனும் கலந்து கொடுத்து வர நிற்காது காயும் காய்ச்சல்களும் நீரேத்தங்களும் நீங்கிப்போகும்.

ஒரு சிலருக்கு மேற்கூறிய காய்ச்சல்கள், வாத சம்பந்த நோய்க் குறிகள் (நரம்பு சம்பந்த வியாதிகள்) சேர்ந்து காணப்படும் இவை சிறிய வயதில் கண்டால் இளம் பிள்ளை வாதம் என்றும் வயது வந்தவர்களுக்கு பாரிச வாதம் என்றும் கூறுவது உண்டு. இத்தகைய நோய்களை நவீன மருத்துவ முறைகளில் பூரண குணப்படுத்தவே முடியாது என்பது வெள்ளிடை மலை. இம்மாதிரியான நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டுக் கொண்ட சித்த மருத்துவர்கள் எளிய மூலிகைச் சிகிச்சையிலேயே கடுமையான பத்தியம் வைத்துக் குணப் படுத்தி விடுவார்கள்.

வாத சிலேத்தும நோய்களில் பயன் படுத்தும் குடி நீர் வகைகளில் மட்டும் கறிமுள்ளி சேர்த்தல் கூடாது. கண்டங் கத்திரியைத் தான் சேர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் மனோமய கோசத்துடன் நரம்பு மண்டலங்கள் தொடர்புடையவாகியுள்ள படியால் ஞான சாதன மூலிகை தான் பயன் படுத்த வேண்டும். நாட்டில் ஒரு உண்மை தயாரிப்பு பொருளுக்கு பல போலிப் பொருள்கள் உண்டாகி விட்டது! இது போல இயற்கைப் படைப்பிலும் இறைவன் படைப்பிலும் பல சக்காளத்திகளை உண்டாக்கி யுள்ளார். அப்பொழுது தான் உண்மை விளங்கும். வாத சிலேத்தும நோய்களில் காணும் காய்ச்சலில் நரம்புகள் உணர்வற்று அவையவங்கள் துவண்டு போகும். எனவே கறி முள்ளியைக் குறிப்பிடாமல் சித்தர்கள் கண்டங் கத்திரியை மட்டும் கூறினார். இவை யெல்லாம் பழைய ஏட்டுச் சுவடிகளில் பாடல்களாக உள்ளதை அப்படியே எழுதினால் ஒருவரும் ரசிக்க மாட்டார்கள். முறை விபரத்தைச் சுருக்கமாக வெளியிடுவோம். கண்டங் கத்திரிக்காய், பூ உள்பட ஒரு செடியை இறைவன் திரு நாமத்தைக் கூறி (தமிழனாக இருப்பின் முருகா எனவும், முஸ்லிம் அன்பராக இருப்பின் அல்லாஹ் என்றும், கிறிஸ்துவ அன்பராக இருப்பின் கர்த்தரே எனவும்) வேருடன் எடுத்து அலசி அதை நறுக்கி மண் சட்டியிலிட்டு, அத்துடன் நற்சங்கன் இலை ஒரு பிடி, ஆடாதொடை ஒரு பிடி இவைகளை இடித்துப் போட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், அரிசித் திப்பிலி நாலும் சீரகம் இரண்டு சிட்டிகையும் நசுக்கிப் போட்டு இரண்டு பட்டணம் படி நீர் விட்டு கால் படி நீராகச் சுண்ட வைத்தக் குடிநீரை இரண்டு அவுன்சு வீதம் எடுத்து அத்துடன் சுத்தமான தேன் 10 துளி விட்டு இரண்டு மணிக்கொரு தரம் பகலில் மட்டும் 3 முதல் 6

நாள் கொடுக்க பாரிச வாதம், இளம் பிள்ளை வாதம் மற்றும் சிலேத்தும நரம்பில் பற்றிய நீடித்த நோய்களும் சூரியனைகண்ட பனி போல் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் கோதுமை, ரவை கஞ்சி, பார்லி கஞ்சி அரை உப்பு சேர்த்துத் தர, ஆகாரம் இதைத் தவிர வேறு எதையும் தரக் கூடாது.

இருமல் மார்பு சளி காசம்

கப நோய்களில் கண்டங் கத்திரியும், ஆடாதொடையும் நெருங்கிய நண்பர்கள். இவர்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் ஒழியாத காச நோய் (ஆஸ்துமா) சயம் (டி.. பி.) எலும்புருக்கி (கன்சம்ஷன்) ஈளை இருமல் (பிராங்கைடீஸ்) கப இருமல் (கட்டார்) கபாலத்திற்கும் நுரையீரலுக்கும் தொடர்புள்ள பீனசரோகம் (ஈஸ்னோபீலியா) என்ற கொடூர பெயர்களையுடைய குண்டர்கள் உடம்பு என்ற ஊரைவிட்டு சொல்லாமல் பறந்தோடிப் போவார்கள். மீண்டும் இந்தப் பக்கம் தலை வைத்தே படுக்க மாட்டார்கள். ஆமாம்! நோய்கள் பூரண குண மடையும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. இதற்கு நோயாளிகள் முதலில் பொறுமையாக இருத்தல் வேண்டும். உணவு விஷயங்களில் மட்டும் மனக் கட்டுப் பாடு அவசியம். நவீன மருந்துகள் போல் உடனே குணம் தருவது போல் நாட்டு மருந்துகளுக்கு நடிக்கத் தெரியாது.

முறை விபரம்

கண்டங் கத்திரி வேர், ஆடாதொடை வேர் வகைக்கு 1 பலம் வீதம் எடுத்து அத்துடன் அரிசித் திப்பிலி 6 மட்டும் சேர்த்து இடித்து பட்டணம் படி நீர் விட்டு கால்படியாக காய்ச்சிய குடிநீரை தினம் 4 வேளைக் குடிக்க மேற்கூறிய நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கும். நோய்களின் திடத்துக்கேற்றபடி சிகிச்சை நாட்களை கூட்டியும், குறைத்தும் கொள்வது அவரவர் திறமையைப் பொறுத்தது. பத்தியம் கேட்கிறீர்களா? குளிர்ச்சியான பொருள்கள், வாய்வு சம்மந்தப் பட்டவைகளை நீக்க வேண்டியதாகும்.

க்ஷய ரோகங்களுக்கு

நாள்பட்ட தீராத க்ஷய ரோகங்கள், நுரையீரல் க்ஷய ரோகக் கிருமிகளால் பாதிக்கப் பட்டு இரத்தமும், சீழும் கலந்து

வரும் இரண்டாவது நிலை, குருதியைக் கக்கும் இரத்த காசம், சளி மிகக் கடினமாகி சுவாசக் குழல்களில் அடைத்து திக்குமுக்காடும் காச நோய்களுக்கும் கீழ்க் கண்ட முறை மிக்க பயனளிக்கும். நீடித்த நோய்களில் இம்முறையை 1 மண்டலம், 2 மண்டலம் என நோய்க்குத் தக்கவாறு சாப்பிடுவது சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பாகும்.

முறை விபரம்

கண்டங் கத்திரி வேர் 1 பலம், ஆடாதொடை வேர் ஒரு பலம், முசுமுசுக்கை சமூலம் 1 பிடி, சுக்கு 1 துண்டு, அரிசித் திப்பிலி 4, சீரகம் 2 சிட்டிகை இவைகளைத் தட்டி மேற்கூறிய படி குடிநீர் வைத்து முத்து, பவளம் போன்ற பற்பங்களை நெய் வெண்ணெய் அனுபானங்களில் சாப்பிட்டு மேற்கூறிய குடிநீரை தினம் 4 வேளை கொடுக்க ஆச்சரியகரமான குணத்தைக் காணலாம்.

கண்டங் கத்திரிக்காய் தூதுவளையைப் போலவே நல்ல தாது பலத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும். ஆனால் சிலேத்தும ரோகத்தை வேருடன் களையும் குணம் இதற்கு உண்டு. எனவே, காயை மட்டும் நெய்யுடன் பக்குவப் படுத்தி உண்டு வர குடல்களில் தேங்கிய சீதங்களைக் கரைத்து மலத்துடன் சிறு நீராக வெளியேற்றி விடும்.

தூதுவளைக் காய் பழுத்தால் சிவப்பாகும். கண்டங் கத்திரிக்காய் பழுத்தால் மஞ்சளாக மாறும். இதன் பழங்களைச் சேகரித்து உடைத்து புளித்த மோருடன் 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து உலர்த்தி வற்றல் போல இரவு நேரத்தில் நெய்யில் பொரித்து காய் உணவுடன் சாப்பிட்டு வர க்ஷயம், இருமல் கபம், சளி, பலஹீனம் ஆகியவைகளை நீக்கி பலத்தையும் நல்ல பசியையும் உண்டாக்கும்.

வெண் குஷ்டம் தீர

நல்ல பழுத்த பழங்களைச் சேகரித்து அதனை வேகவைத்து ஒரு மண் சட்டியில் கடைந்து கூழ் போல் ஆக்கி துணியில் வடிகட்டி சேர்த்த அளவுக்கு பாதி அளவு நீரடிமுத்து எண்ணெய்

கலந்து காய்ச்சி கருகு போல் திரண்டு வரும் சமயத்தில் இறக்கி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். இதை சர்மம் வெளுப்பாகி வரும் சர்ம நோய்கள், வெண் குஷ்டம் ஆகியவைகளில் தடவி வர அவை மாறி தேக நிறம் உண்டாகும்.

பல் வலி, பல்லரணை தீர

இதன் பழங்களைச் சேரித்து வெய்யிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு நெருப்பிலிட்டு பல் தொந்திரவுகளுக்கு வாயில் புகை பிடிக்க பல்லரணை, பல்வலி முதலியன நீங்கும்.

உடல் நாற்றம் நீங்க

கண்டங் கத்திரி இலைச் சாற்றுடன் தேங்காய் எண்ணெய் காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு வடித்துக் கொண்டு உடலில் பூசி வர உடலில் பல வித நாற்றம், கற்றாழை விச்சம் ஆகியவை போகும். எந்த ஒரு மூலிகைக்கு உடல் நாற்றம் நீக்கும் சக்தி உள்ளதோ? அது ஞானசாதனம் என்று திடமாக நம்பலாம்.

நீரேற்றம், சூறும் வயிறு, உடல் வீங்கும் காய்ச்சல்களுக்கு கண்டங் கத்திரி சமூலக் குடிநீர் சிறந்ததையாகும். குறிப்பாக மலைப் பிரதேசங்களில் வாழ்மக்களுக்கு வரும் மஞ்சள் காய்ச்சல், காமாலை, பாண்டு ரோகங்களுக்கும் ஏற்றது. எனவேதான் இதற்கு ஒப்பான குணமுடைய கறிமுள்ளிச் செடியை ஏராளமாக எடுத்து இலங்கைத் தேயிலைத் தோட்டத் தொழிலாளர்களுக்கும் பர்மா, தாய்லாந்து போன்ற நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள். மேலை நாட்டில் இந்த மூலிகைகளைக் கொளுத்தி சாம்பலாக்கி அந்த சாம்பலில் இருந்து சத்து எடுத்து மேற்கூறிய நோய்கட்கு கொடுப்பதாகத் தெரிகின்றது.

காசஞ் சுவாசங் கயஞ்சீதம் பல்லரணை
வீசு சொறி தினவை விட்டோட்டும் - பேசுடலை
உத்தரிக்குஞ் தீபனத்தை யுண்டாக்கிடும் கண்டங்
கத்தரிக் குணத்தைக் காண்.

— (கு - மு)

கண்டங் கத்திரி சமூலச் சாற்றில் பாதரசம் சட்டிப் போகும். எனவே இது வாத மூலிகையுமாம்! இரச வாதம் செய்ய சிலர் இதனைத் தேடியும் செல்வார்கள். இரசத்தைக் கட்டினோர் செகத்தை ஆளுவார் என்பது பழமொழி. ஆனால் இது செயற்கரிய செயல்!

மாந்திரீக மூலிகை

இம்மூலிகையால் வாதசித்தி, வைத்தியசித்தி, ஞான சித்திகளிவைகள் மட்டுமல்லாமல் மாந்திரீக சித்தியும் பெறலாம். கண்டங் கத்திரி உச்சாடன மூலிகையுமாம்!

பேய்மிரட்டி செவிக்கள்ளி பிரியமுடன் தேள்கொடுக்கு
காரமுள்ள கரந்தையுடன் கண்டங்கத்திரி மருதோன்றி
ஈரமுள்ள மூலியிவை யியம்பு முச்சாடனத்துக்கே
பேருமுள்ள பிரம்ம தண்டி பேசும்யாவும் புல்லுருவே,

கண்டங் கத்திரியில் வெள்ளைப் பூவை உடையது தான் உச்சாடனம் செய்யும் ரெ. மூலிகை கிருத்திகை நட்சத்திரத்தில் முறைப்படி காப்பு கட்டி மாந்திரீகத் துறையில் பலவித ஜால வித்தைகளும் ஏவல் செய்து ஜீவனம் செய்வோரும் நமது நாட்டில் உண்டு.

கண்டங்கத்திரி மூலிகைக்கு கன்னிநூலா காப்புகட்டி
வராகமும் பெலிகொடுத்து வலிவுடன் கோட்டில்வைக்க
நலமுள்ள கோதைக்கு நாடு முச்சாடனந்தான்
பலமுள்ள மூலிதானும் பேசுமே சகலத்துக்கே,

கண்டங் கத்திரி மூலிகையும் வெள்ளெருக்கன் மூலிகை போல்சூரிய பகவானின் அம்சமாகத் திகழ்வதால் வாத சீதன சம்மந்தப்பட்ட நோய்களில் பயன் படுகின்றது என்பதனைக் குறிப்பாக அறியலாம்.

பிடில் இலைச் செடி

அல்லது

பாற் பெருக்கி.

இந்த மூலிகையைப் பற்றிய மருத்துவப் பயன்களை எழுதும் முன்னர், இதற்கு வரலாற்றுச் சான்றுகளோ அல்லது தமிழ் இலக்கியங்களில் தூதுவளை, ஆரைக் கீரை, வல்லாரையைப் போல இடம் பெற்று இருக்கின்றதா? என்று ஆராய்வோமானால் இடம் பெற்று இருப்பதாகத் தெரியவில்லை என்ற முடிவுக்கே வருவோம்.

இந்தச் செடிக்கு ஒவ்வொரு இடத்திலும், ஒவ்வொரு வழக்குப் பெயராகத்தான் அழைக்கப் படுகின்றது. சில இடங்களில் இதனை பேதிக் கீரை என்று கூறுவார்கள். பாற் பெருக்கி என்றும் சிலர் கூறுவர்.

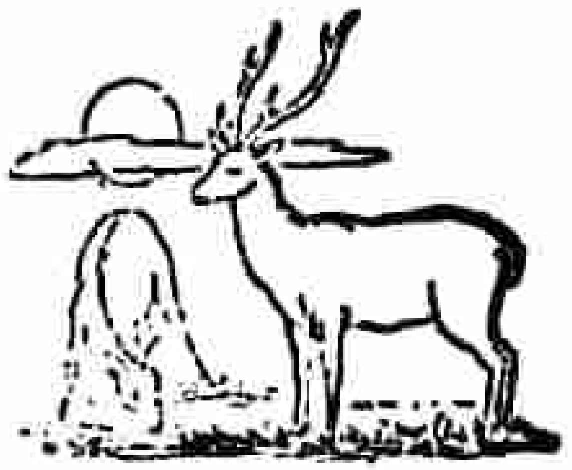
இதன் இலை நல்ல பசுமையாகவும், பிடில் வாத்தியம் போலவே இலையின் வடிவம் அமைந்து இருப்பதால் இச்செடியை பிடில் இலைச் செடி என்பார்கள். ஏறக்குறைய மூன்றடி உயரம் வளரும் இந்தச் செடிகள் அழகுக்காக பூங்காவில் வளர்ப்பதும் உண்டு. இளம் தளிராக இருக்கும் போது இதன் இலைகள் நல்ல சிகப்பு நிறமாக மலர் போல் காட்சி யளிக்கும். நன்கு வளர்ந்த செடியின் முனையில் மிளகளவு பசுமையான காய்கள் கொத்தாக இருக்கும். காய்ந்ததும் கீழே உதிர்ந்து செடி முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இதன் விதைகளை தோட்ட விதையாகவும் (நர்ஸரி கார்டன்) நாற்று செய்தும் விலைக்கு விற்பார்கள். செடியின் தண்டு பட்டையாகவும், ஒடிக்க மூங்கில் குழல் போல் துவாரம் உள்ளதாகவும் காணும். இலை, காம்பு எங்கும் பால் பெருகி வருவதால் இதற்கு பால் பெருக்கி என்ற பெயரும் சில இடங்களில் வழங்கி வருகிறது.

மருத்துவப் பயன்

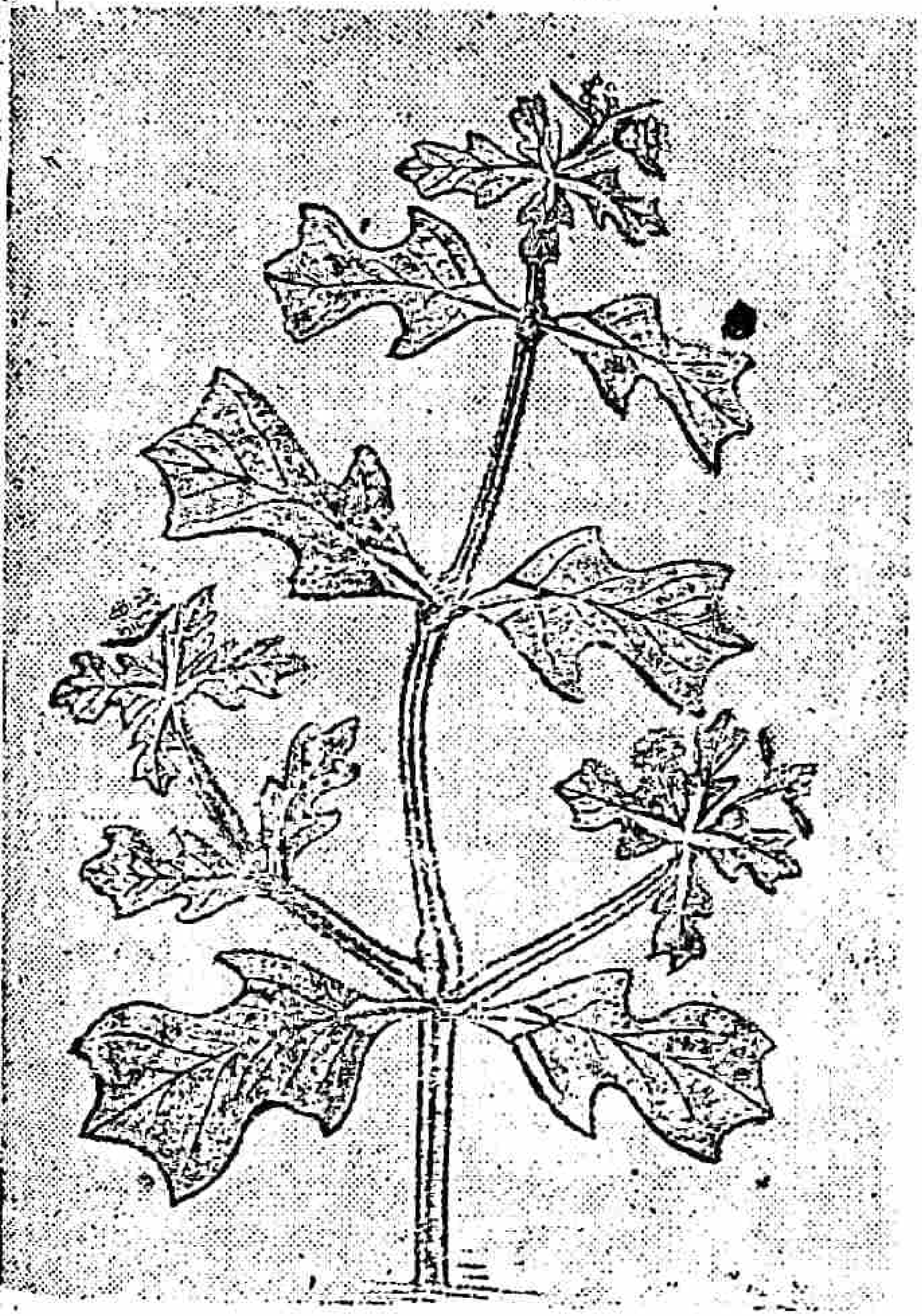
இலையின் பொதுக் குணம் :- மித உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து மலக்கட்டை உடைத்துத் தள்ளும். பால் இல்லாத பெண்களுக்கு பால் பெருக்கிவிடும்.

இலையைப் பறித்து அதனுடன் உளுத்தம் பருப்பு, இஞ்சி, கொத்த மல்லி, மிளகாய், கருவேப்பிலை யாவும் போட்டுவதக்கி தொகையல் போல் செய்து சிறுவர்களுக்கு இட்லி, தோசை ஆகியவைகளுக்கு சட்னியாக வைத்தால் இன்பமாகச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள். அரை மணி கழித்த பிறகு, இரண்டொரு தடவை சுகமாகவும் நீர் மலமாக்கி பேதியாகும். பெரியோர்களும் இப்படியே சாப்பிடலாம். உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து மலத்தை நீராக்கி வெளியே தள்ளி விடும்.

இதேபோல் பிரசவத்திற்குப் பால் வற்றிப் போன தாய்மார்களும் தொகையலாக சாப்பிடுவதும் வழக்கமாகும். பாலை பெருக்குவதுடன், மலச்சிக்கலைப் போக்கி விடும். எனவேதான் இதற்கு பால் பெருக்கி என்ற வழக்கு பெயர் போலும். பிடில் இலைச் செடி மற்றபடி இதர விசேஷமான நோய்களுக்குப் பயன் படுவதாகத் தெரியவில்லை. ஆயினும் மலச் சிக்கலை தீர்க்கவும், பால் பெருக்கியாகவும் பயன் படுத்துவது நமது நாட்டின் பொது வழக்கில் இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.



பாற்பெருக்கி



நறுவிலி

நறுவிலி என்றால் பலருக்கு என்னவென்றே புரியாது! இது செடியா? கொடியா? மரமா? என்ற சந்தேகம் எழுவது நியாயந்தானே! நாவல் மரத்தைப் போன்றது தான் இந்த நறுவிலி மரமும். கோடைக் கால இயற்கைக் குளிர் சாதன மரங்களாகிய புங்கன், வேம்பு போன்றே இந்த நறுவிலி மரமும் கோடைக் கால நிழல் தரு மரங்களாக பயிரிட்டு வளர்ப்பது நமது நாட்டின் மரபு.

அகராதியிலே இம்மரத்திற்கு நறுவிலி என்று தான் பெயர். அருணகிரி சுவாமிகள் பாடிய சித்து வகுப்பிலேயும் கூட நறுவிலி என்று தான் குறிப்பிடுகிறார். எனவே தமிழ் மொழியில் நறுவிலி என்றழைக்கப்படும் இம்மரத்தைப் பற்றிய செய்தியை விசாரிக்குமிடத்து கிராம மக்களும் ஏன் நகர வாசிகளும் கூட இதன் பழத்தைக் கண்டு 'மூக்கு சளி மாம்' என்று தான் குறிப்பிடுவார்கள். பள்ளி சிறுவர், சிறுமியர்கள் கூட இதனை மூக்குச்சளி பழம் என்று கூறி நாவல் மரத்தடியில் நின்று கல்லெறிவது போல் இந்த பழங்களையும் பறித்து சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் இதன் பழம் நாவல் போல் கருமை நிறமாயிராமல் வெளுத்த தோலுடன் கண்ணாடி போல் லேசான நீல நிறமாகி தோல் மிருதுவாகி இருக்கும். உள்ளே பழச்சதை வெள்ளை நிறமாகி கெட்டியான சளி போல தொட்டால் ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மையாக இருப்பதால் இதன் பழங்களை எடுத்து தோலை நீக்கி சிறுவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அணிந்துள்ள சட்டையின் மேலே ஒட்டி நையாண்டி செய்து களிப்பதும் வழக்கம். இப் பழத்தையும் நாவல் பழம் போல் சாப்பிடலாம். இனிப்பாக இருக்கும். ஆனால் குழகுழப்புடன் ஒட்டிக் கொள்வதால் சிலருக்குப் பிடிக்காது. பொதுவாக இந்த மூக்குசளி

மரங்களை ஆற்றுப் படுகைகள், ஏரிகள் உள்ள இடங்களில் காணலாம். சில நகரப் பூங்காக்களில் குளிர்ச்சி தரும் மரங்களாக வளர்த்து வருவதும் குறிப்பிடத் தக்கது.

மருத்துவப் பயனும், குணமும்

இந்த மரத்தில் இரு வகையுண்டு. ஒன்று சிறு நறுவிலி இரண்டாவது பெரு நறுவிலி. இவையிரண்டில் நாடு நகரங்களில் காணப்படுவது சிறு நறுவிலியாகும். காடுகளில் வளரும் நறுவிலியின் பழம் இரு மடங்கு பெரியதாக இருக்கும். பழம் அதிக இனிப்பு கிடையாது. இதனுடைய கொட்டை மருத்துவ பயனுடையதாகும் சிறுநறுவிலியின் இலை, பட்டை, கொட்டை பழம் ஆகியவைகளும் மருத்துவப் பயனுடையதாகும் பொதுவாக பழம் உடல் சூட்டைத் தணித்து பலத்தையும் உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. இதன் இலையால் நுரையீரல் சுத்தியாகும். பட்டையால் எலும்பைப் பற்றிய சூடும் தணியும்.

பழம்

நறுவிலிப் பழம் இனிப்பாக இருப்பதால் பலர் இதனை உண்பார்கள். பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் தாது பலப்படும் உடலூரமும், பலமும் உண்டாகும் நீறுப் போன தாது கெட்டியாகும்.

நறுவிலி ஊறுகாய்.

இதன் பழக்காய்களை சேகரித்து நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் போலவே தயாரித்துச் சாப்பிடுவதும் நமது நாட்டு வழக்கம். ஆனால் இதில் மிளகாயைப் போடாமல் மிளகு, நல்லெண்ணை பெருங்காயம், சீரகம் போட்டு தாளிதம் செய்து 1 மாதம் பழகிய பிறகு இந்த ஊறுகாயை உணவுடன் தொடு பதார்த்தமாக சாப்பிட்டு வரலாம் இதனால் நுரையீரல் கபம் நீங்கும் இருமல் சுவாசம் போகும் அத்துடன் இந்த ஊறுகாய் ஜனனேந்திரியங்களுக்கு நல்ல வலுவையும், சேர்க்கையில் நிர்வாகத் தன்மையையும் உண்டாக்கும் மேலை நாட்டு நாகரீக விளைவால் தன் உடலை பல விதத்தில் பாழாக்கிக் கொண்டவர்களுக்கு மிக நல்லது. தளர்ந்த நரம்புகளை முறுக்கேற்றி உடலை

கெட்டிப் படுத்துவதில் தூதுவளை, முருங்கை, அரைக்கீரையைப் போல் நறுவிலி பழமும் ஏற்றதாகும் என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இலைக் குடி நீர்

இதன் இலை சுவாச காசம் என்ற இரைப்பு நோய்க்கு (ஆஸ்துமா) நற்பயன் தரக்கூடியதாகும். ஒரு பிடி இலையை குறுக நறுக்கிப் போட்டு அத்துடன் 10 மிளகும், இரண்டு சிட்டிகை சீரகமும் தட்டிப் போட்டு 4 குவளை (பட்டணம் படி) நீர் விட்டு மண் பாண்டத்தில் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி, 2 மூடக்கு விதம் அரை மணிக்கொரு முறை குடித்து வர எந்த வித மான கடின சுவாச மூச்சும் நிற்கும். சளியை வெளியே தள்ளி இரைப்பு நோயை சிறுகச் சிறுக அறுத்து விடும்.

இதையே நாள்பட குடித்து வர நோய் முற்றும் விலகும். தற்கால நாகரீக மருத்துவத்திலே இதற்கு எத்தனையோ வித பேடண்ட் மருந்துகளெல்லாம் மாத்திரைகளாகவும், ஊசி மருந்துகளாகவும் கண்டு பிடித்து இருக்கிறார்களே ஒழிய, இது வரை ஒரு நோயாளிக்காவது பூரணமாக நோய் நீங்கியது என்று ஆதாரம் காட்ட முடியாது. ஆனால் இயற்கைத் தந்த மூலிகைகளில் பூரண குணம் தரவல்ல எளிய பணச் செலவற்ற முறைகள் உள்ளன என்பதை நமது நாடு மறந்து விட்டது மிக மிக துர்பாக்கியமான நிலையே என்று குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியவில்லை. இரைப்பு நோயாளர்கள் மூக்குச்சளி மர இலையை நம்பி நோயைப் பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டலாம். ஆனால் பத்தியம் இருப்பது அவசியம் என்பதை மறக்கலாகாது.

மரப் பட்டையின் பயன்

நறுவிலி மரப்பட்டையிலும் குடி நீர் வைத்துப் பயன் படுத்தலாம். நறுவிலி மரப்பட்டை 2 பலம், வேப்பம் பட்டை 1 பலம், பச்சையாக எடுத்து தட்டி 2 படி நீர் விட்டு காய்ச்சிய குடி நீரை பல் வலி, ஈறு கட்டி பல் வலித்தல், பல் அசைவு பல்லரணை, பூச்சிக்களால் வரும் பயோரியா போன்ற நோய் களுக்கு காலை மாலை கொப்பளித்து வர பற்களுக்கு யாதொரு வித தீங்கும் வராமல் பற்களைப் பிடுங்காமல் பாதுகாக்கலாம் என்பதில் ஐயமில்லை!

வயிற்று வலி விலக!

இதன் மரப் பட்டையை 2 பலம் இடித்து 1 குவளை நீர் விட்டு கால் குவளையாகக் காய்ச்சி ஆறிய பின் அத்துடன் கால் அவுன்சு முருங்கையிலைச் சாறு, 1 அவுன்சு பசும்பால் கலந்து குடிக்க திடீரென வரும் வயிற்று வலி உடனே நிற்கும்.

கொட்டையின் பயன்

நறுவிலிக் கொட்டையைச் சிலர் தேற்றான் கொட்டைக்கு பதிலாக பலவித மருத்துவ முறையில் சேர்க்கின்றனர். கொட்டையை நன்றாகக் கழுவி உலர்த்தி கருக வறுத்து சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சொறி, படை தேமல், ஊரல் ஆகியவைகட்கு தேங்காயெண்ணெயுடன் குழைத்து தடவி வர அவை மாறி உடல் தூய்மையாகும்.

வேர்க் குடி நீர்

நறுவிலியின் வேர் 2 பலம், முசுமுசுக்கையின் வேர் 1 பலம் எடுத்து மிளகு 10, சீரகம் 2 சிட்டிகை சேர்த்து இடித்து தூளாக்கி மண் பாண்டத்திலிட்டு 4 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளை யாகச் சுண்ட வைத்த குடி நீரை தினம் 4 வேளை குடித்து இச்சா பத்தியமுடனிருந்து வர 15 நாளையிலிருந்து 1 மாதத்திற் குள் எலும்பைப் பற்றின சயரோகம், கணைச்சூடு, எலும்புருக்கி வியாதிகள் அனைத்தும் படிப்படியாக நீங்கும்.

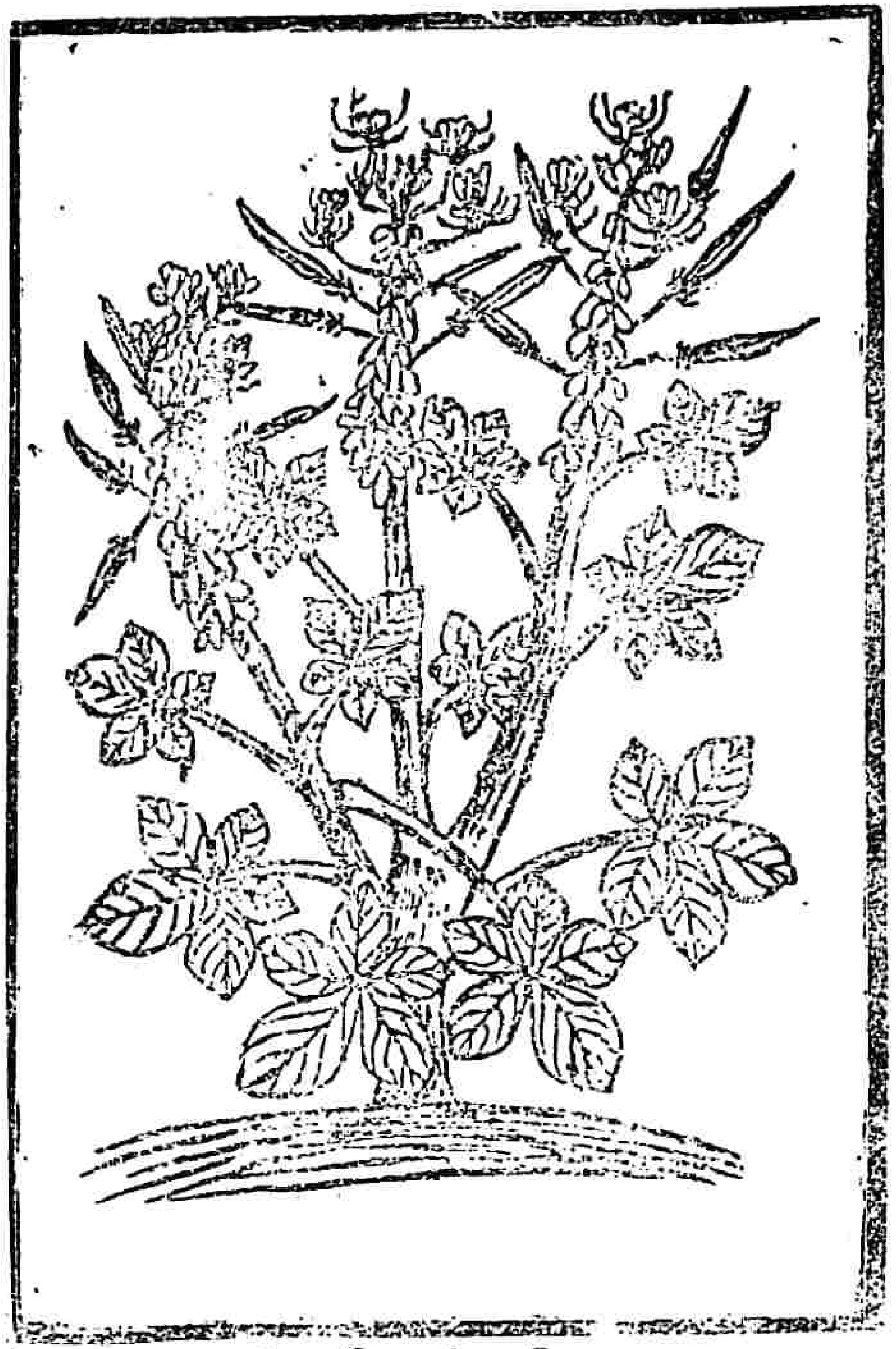
நறுவிலியிலைக் கிரைப்பு நாசமவ்வேர்க்கு
மறுவில் எலும்புருக்கி மாறும் - நறுவிலியின்
தன்பழ மிரத்தபித்தஞ் சார்மேக முந்தீர்க்கும்
இன்புற யாவர்க்கு மிசை. (கு.மு.)

இப்படியாக எல்லோரும் இன்புற நறுவிலியின் நற்குணத்தை மற்றவருக்குஞ் சொல்லி தொண்டு செய்யுங்கள்!

வேளைக் கீரை

நமது நாட்டின் கீரை இனங்களில் வேளைக் கீரையும் ஒன்று. இதில் இரண்டு விதம் உண்டு. மஞ்சள் நிற பூக்களை யுடையது நாய் வேளை என்றும், வெள்ளை நிற பூக்களை உடையது நல்வேளை என்றும் கூறுவர். இரண்டாவதாக குறிப்பிட்டது பொதுவாக கீரையினங்களில் உணவாகக் கொள்வது நமது நாட்டின் வழக்கம். பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்த இது செடியாக ஒரு அடி உயரம் அல்லது செழிப்பாக வளர்ந்தால் இரண்டு அடி உயரம் கூட வளரக் கூடியதாகும். வெள்ளைப் பூவை உடைய நல்வேளை வயல் வெளிகள், வாய்க்கால் வரப்பு, ஈரப் பசுமை நிறைந்த திறந்த சம வெளிகளிலும் காணும் ஆனால் நாய் வேளை என்பது வறண்ட மணல் பிரதேசம். ஆற்றங்கரைகள் போன்ற இடங்களில் ஏராளமாகக் காணலாம்.

இந்த நல் வேளையின் இலைகள் செடியின் அடி தண்டுகளில் நீண்ட தடித்த காம்புகளை விட்டு ஐந்து இலைகளாகி தனித்தனியே விரல் போன்று பிரிந்து நிற்கும். செடியின் காம்பு மேலே போக, போக காம்பிலேயே சிறிய இலைகளைக் கொண்டு அதன் இடையே மெல்லிய நார்பு விட்டு அதில் ஐந்து இதழ்களுடைய சிறிய பூக்களும் கொத்து கொத்தாகி பக்கங்களில் கேசம் போன்று நரம்புகளும் காணும். பூ உதிர்ந்ததும் நீண்ட காய்கள் காராமணி காய் போல் மிகச் சிறியதாக விடும். காய்ந்த பிறகு பார்த்தால் அதன் உள்ளே கடுகு போன்ற கருமை நிற விதைகள் இருக்கும். இந்த பூண்டு இனம் பார்ப்பதற்கு ஒரு அலங்காரமான செடி போல் மிக அழகாகத் தோன்றும்.



வேளைக் கீரை

உபயோகமும், செய்முறைகளும்.

நல் வேளையின் இலை, பூ, விதை, வேர் ஆகியன மருத்துவப் பயனுள்ளதும். பொதுவாக இலையை நெய் அல்லது ஆமணக் கெண்ணையுடன் வதக்கி பொரியல், கடையல், துவையலாகச் செய்து உணவுடன் உட்கொள்வது நமது நாட்டின் பழக்கங்களில் ஒன்று. இதனால் வாத சுரம், குடைச்சல் வலி, சீதளக் குடைச்சல், மார்பு நோய் உஷ்ண வாய்வு, தலைபாரம் முதலியவைகளை நீக்கி நல்ல பசியை உண்டாக்கி விடும். இந்த நல்வேளை கிராம மக்களுக்கு இறைவனால் தரப்பட்ட ஓர் வரப் பிரசாதமாகும். கலவாங் கீரை என்ற பல கீரையுடன் கலந்தும் தனியாகவே காம்புடன் எடுத்துக் கொண்டு வந்து நகர மக்களுக்கு கீரை விற்கும் கிழவிகளையும், கிராமப் பெண்களையும் நாம் இன்றும் காணலாம்! இவர்கள் ஒருவகையில் நகர மக்களுக்கு தொண்டு செய்பவர்களே யாவர். பேரம் பேசாமல் அவர்கள் கேட்ட பணத்தைக் கொடுத்து இந்த வேளைக் கீரையை வாங்கி வாரம் ஓரிரு முறை உணவுடன் சாப்பிட்டு வர டாக்டருக்கும் ஊசி, மாத்திரை மிக்சர்களுக்கும் கொடுக்கும் பில் பணம் மிச்சமாகுமல்லவா?

நீரேற்றம், தலை பாரம் நீங்க பழங்கால நீர் எடுக்கும் டாப்பிங் முறை!

தலை பாரமாகி மண்டையில் நீர் ஏறி கனத்துப்போய் தலை இளநீர் காய் போல் ஆகும் உணர்ச்சியுடையவர்களுக்கும் நாள் பட்ட மூல தோடம், தும்மல் ஆகியவைகளாலும், தலை சீதள ரோகத்தால் மண்டையில் நீர் தங்கி குத்தல், குடைச்சல் எடுத்தபோது இந்த வேளைக் கீரைதான் பயன் பட்டு வந்தது. இன்றும் கிராமப்புற மருத்துவ மனைகளில் இந்த சிகிச்சையைக் காணலாம். முறை விபரம்: ஐந்து இலைகள் உடைய நல்வேளை கீரைகளை மட்டும் எடுத்து நன்றாக இடித்து சாற்றை பிழிந்து எடுத்து விட்டு அதன் சக்கையை மட்டும் எடுத்து நன்றாக அடைபோல தட்டையாக்கி தலை உச்சியில் அறைந்து அப்பி, மெல்லிய பாலை ஒடு வைத்து அதன் மேல் ஒரு துணியைவைத்து கட்டி வைக்க வேண்டும். கால் மணி நேரத்திற்குள் தலையில் ஊரல் எடுப்பது போன்று தினவு எடுக்கும். அது சமயம் கட்ட விழ்த்து விட்டு மேல்படி அடையை எடுத்து பிழிய தலையில்

இருந்த நீரெல்லாம் இந்த அடை சக்கையில் இருந்து கொட்டுவதைக் காணலாம். பிறகு தலை பாரம் நீங்கி குடைச்சல், வலி யாவும் ஒழியும். தற்கால மேனாட்டு வைத்தியத்திலும் நீரை உடம்பிலிருந்து எடுக்கிறார்கள். எப்படி? ஊசியால் குத்தி சித்திரவதை செய்து உடம்பிலுள்ள நீரை மட்டுமல்ல! குருதியையும் சேர்த்து "டாப்பிங்" செய்து எடுத்து விடுகிறார்கள். ஐயோ! இந்த மாதிரியான நவீன சிகிச்சைக்கு ஆளானவர்கள் சொல்ல நாம் கேட்க வேண்டுமே! எமதர்பார் சீன் கெட்டது என்கிறார்கள். இந்த மாதிரியான வேதனை யின்றி ஊசியின்றி மூலிகைச் சக்கையால் நீரை உறிஞ்சும் ஓர் எளிய சித்தர் முறையை கையாள நமது நாடு மறந்து போனது நாம் செய்த துர்பாக்கியமாகும்.

வாத ஜுரங்களுக்கு குடிநீர்

ஒரு பிடி வேளை இலையைச் சிதைத்து மண் பாண்டத்தில் இட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், ஆறு மிளகும் இரண்டு சிட்டிகை சீரகமும் சேர்த்து தட்டி போட்டு அதில் இரண்டு குவளை நீர் விட்டு ஒரு குவளையாகும் வரை சுண்டக் காய்ச்சி தினம் ஒன்றுக்கு மூன்று தரம் குடித்து வர வாத சுரம், சீதள சுரம் ஆகியவைகள் நீங்கும்.

காதில் சீழ் வடிதல் நிற்க!

வேளைக்கீரையை இடித்த ரசம், சீழ்வரும் காதில் இரண்டு துளிகள் விட சிறிது நேரத்தில் எரிச்சல் உண்டாகும். பிறகு அடங்கி விடும். இப்படி தினம் காலை, மாலை இரண்டு வேளை ஆறு நாட்கள் விட்டு வர நாற்றமடிக்கும் காதில் சீழ் வருவது நின்று போகும்.

இதன் இலையை அரைத்து சீழ் பிடித்து குத்தல் எடுக்கும் கட்டிகள் மேல்போட அவை எளிதில் உடைந்து ரணம் ஆறும். வேளை இலைகளைக் கொண்டு செய்யும் பல வித எளிய முறைகள் பால வாகடத்தில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. அவைகளில் வேளைக் குடிநீர் வேளை சுரசம், வேளை எண்ணெ, வேளை நெய் ஆகியன சிறப்புடையவைகளாகும்.

குழந்தை நோய்களுக்கு

வெள்ளை நிற பூக்களை மட்டும் சேகரித்து சாறு பிழிந்துக் கொண்டு பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இரண்டு துளி முதல் வயதுக்கு தக்கபடி 10 துளி வரையில் தாய்ப்பாலில் கலந்து கொடுக்க கபம், கண மாந்தை, மார்பில் சளி கட்டி, சுவாசம் அடைத்தல், சுரங்கள், சலதோடம் ஆகியவைகளை போக்கி விடும்.

நாக்கு பூச்சிகள் விழ!

வேளை விதைகளை உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து கொண்டு சம அளவு கல்கண்டு தூள் சேர்த்து காலை, மாலை ஒன்று அல்லது இரண்டு சிட்டிகை அளவு பாலுடன் கொடுத்து மறுநாள் ஆமணக் கெண்ணெய் ஒரு பாலாடை உள்ளுக்கு கொடுக்க வயிற்றில் உள்ள மலப்புழுக்கள், பூச்சிகள், நாக்கு பூச்சிகள் யாவும் வெளியே பேதியுடன் வந்து விழும்.

வாத வீக்கங்கள் கரைவதற்கு விதைகளை வெந்நீர் விட்டரைத்து இரவில் வீக்கங்கள் மேல் பூசி காலையில் கழுவிட வீக்கங்கள் கரைந்து விடும்.

வேர் உபயோகம்

வேளை வேர், பூண்டு ஒருகிரி, நாலு மிளகு, அருகம்புல் சிறிய இலைகளை அளவுடன் தட்டிப்போட்டு சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு அன்று பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வாரம் இரண்டொரு முறை புகட்டுவதும் நமது நாட்டில் வழக்கமாகும். இதனால் வாய்வு, கணச்சூடு, மாந்தம், வயிற்றுப் பெருமல், அஜீரணம் இவைகளை போக்கி குழந்தைகளை நோய் வராமல் தடுக்கும். இம்முறையெல்லாம் நவீன முறைகள் வந்து மக்களை மயக்கி, மறக்கச் செய்து விட்டது! என்றாலும் ஆங்கில மருந்துகளின் விலைகள் எட்டிப் பிடிக்க முடியாமல் போய் விட்ட காரணத்தினால், மீண்டும் பழைய ஏட்டுச் சுவடிகள் எங்கே? நாட்டு வைத்தியர்கள் எங்கே? என்று கேட்கும் விழிப்புணர்வு மக்களிடையே பரவுகிறது. இது எதிர்காலம் ஆரோக்கிய வாழ்வுப் பாதையை நோக்கி போகிறது என்பதை குறிக்கிறது.

நல் வாழ்வுக்கு நாயகனாக எங்கும் எளிதாக கிடைக்கும் மூலிகைகளில் வேளைப் பூண்டு இன்றியமையாதது என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியமாகும்.

நல் வேளைப் பூண்டை நாடுங்கால் வாதமும் போம்
சொல்லும் ஐயத்துடனே சோனபயறும் மெலலமெல்ல
தக்க வனலும் பித்தும் தானெழுமபும் சாந்தமின்றி
அக்கர நோய் மிஞ்சுமறி (கு. முனி)

சங்கன்

நம் நாட்டு மூலிகைகள் கட்டுரையில் முதன் முதலாக 1960-ல் இடம் பெற்றது தூதுவளை என்பதை வாசக அன்பர்கள் மறந்திருக்க மாட்டார்கள். தூதுவளைக்கு நண்பன் சங்கன் மூலிகையாகும். இன்னும் அநேக நண்பர்கள் இந்த சங்கனுக்கு உண்டு.

கீழா நெல்லி மற்ற நட்பு மூலிகைகளுடன் சேரும் போது எப்படி அதன் சக்தி மிகுந்து வெளிப்படுகிறதோ அதுபோல இந்த சங்கன் மூலிகை தனது சகபாடிகளுடன் சேரும் போது மகத்தான சக்தி வெளியாகிறதாக சித்தர்கள் கூறி வைத்துள்ளனர். சங்கன் மூலிகையை பொதுவாக கிராம மக்கள் செங்கந்தாரி, சங்கன் இலை என்று கூறுவதுண்டு. இந்த சங்கன் சாதாரணமாக எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. தூதுவளைக்கு முள் இருப்பது போல் இதற்கு நீண்ட கூறிய முட்கள் காம்பில் உண்டு. அத்துடன் இலை முனையிலும் கூரிய முள் இருப்பதால் ஆடு மாடுகள் கூட இதன் அருகில் நெருங்குவது இல்லை, இலை தடித்து பசுமையாக இருப்பின் தேக்கரண்டி போல் உள்ள இதன் இலையை மடக்கினால் 'முடக்' என்று உடையும். நிறைய முட்கள் உள்ள செடிகளில் விசேட சக்திகள் உள்ளன என்பதை முன்பே குறிப்பிட்டோம். இந்த சங்கனுக்கு அகராதிப் பெயர் நல்ல சங்கன், முட்சங்கன், சங்கங் குப்பி என்ற பெயர்களும் உண்டு. இதில் இருவித சங்கன் உண்டு முட்கள் இருப்பதைத் தான் முட்சங்கன் என்பார்கள். இதில் முட்கள் இல்லாமலேயே வளரும் ஒருவித இனம் உண்டு. இதற்கு பீச்சங்கன், பீனறிச் சங்கன், பீனச்சங்கன் என்று கூறுவர். இதன் இலையைக் கசக்கி முகர்ந்தால் ஒருவித துர் வாடை வீசும். இதனால் தான் இதற்கு பீச்சங்கன் என்ற பெயர் வந்து இருக்கக் கூடும். அகராதியில் பீச்சங்கனுக்கு இசங்கு என்ற

சங்கன்

பெயர் உண்டு. இரண்டும் ஒரே இனமாக இருப்பினும் செய்கையில் வேறுபாடுகளுண்டு.

முட்சங்கன்

முட்சங்கன் இலைக்கு தூதுவளையைப் போல கோழையை கரைத்து விடும் சக்தி உள்ளது. மேலும் சிறு நீர் பெருக்கவும் சூட்டைத் தணிக்கவும், மித உடல் சூடு கொடுக்கவும், உடலை தேற்றி கட்டவும், உரமாக்கும் வன்மையை பெற்றிருப்பதால் சித்த மருத்துவர்கள் இந்த முட் சங்கனை குழந்தை வைத்தியத்திற்கு துளசி, [illegible], நுணா; வேப்பிலை ஆகியவைகளுடன் சங்கன் இலையையும் சேர்த்து கையாண்டு இலகுவாக நோயைப் போக்கி விடுவார்கள்.

குழந்தை நோய்களுக்கு

சாதாரணமாக குழந்தைகளுக்கு வரும் சலதோஷம், சளி இருமல் [illegible] முதலியவைகளுக்கு சங்கன் இலை சாறும், தூதுவளைச் சாறும் இடித்து பிழிந்து இரண்டு முதல் நான்கு துளி வெந்நீரில் [illegible], நிமோனியா என்ற சளிக் காய்ச்சல், [illegible] ஆகியவைகளுக்கு கஸ்தூரி, கோரோசனை மாத்திரைகளுடன் சங்கன் இலைச்சாறு துணை மருந்தாக சேர்த்து கொடுக்க [illegible] தந்து நோயை விரைவில் போக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

சுரம், மார்ச்சளி, கப சுரம்

சங்கன் இலைச் சாற்றை புதியதாக தினமும் 20 துளி எடுத்து அதனுடன் காய்ச்சிய பசும்பால் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் 20 நாள் [illegible] பத்தியமிருக்க [illegible] கட்டிகள் [illegible] உள்ள இழுப்பு, காசம் ஆகிய நோய்கள் விலகும். இது குணம் தராத போது தூதுவளை, சங்கன் இலை இவையிரண்டும் 1 பிடி அரைத்து நெல்லிக் காயளவு வாயிலிட்டு பசும் பால் குடித்து வர கப ரோகங்கள் யாவும் [illegible].

பிரசவமான பெண்களுக்கு

குழந்தை பிரசவமான நாள் முதற் கொண்டு முட்சங்கன் இலை, வேப்பிலை இரண்டும் சமபாகம்சேர்த்து மை போலரைத்து காலை, மாலை தவறாமல் நெல்லிக் காய் அளவு வெந்நீரில் கொடுத்து வர கர்ப்பாசயத்தில் தங்கிய அழுக்குகள், குற்றம் யாவும் சுத்தமாகி சன்னி, இழுப்பு போன்ற நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்பு தருவதுடன் பிரசவ குற்றங்கள் அணுகாது.

பாரிச வாதம், பட்ச வாதம்

முட்சங்கனில் வாயு, வாதங்களை [illegible] கூடிய சக்தி உண்டு! இது பரவலாக எந்த மருத்துவ முறையிலும் இல்லாதது. ஒரு சில பரம்பரை சித்த மருத்துவர்களுக்குத்தான் தெரியும்! எனவே இம்முறை ஆரம்ப [illegible], வாய்வு குடைச்சல், பட்ச வாதம் ஆகியவைகளை [illegible] போக்கிக் கொள்ளலாம். முறை விபரம்: சங்கன் இலை, மேனிப்பட்டை இரண்டையும் சம பாகம் எடுத்து மை [illegible] அரைத்து காலை மாலை சுண்டைக் காயளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும் கை, கால் உணர்ச்சியற்று எழுந்து நடமாட முடியாத நோயாளி 20-நாள் சிகிச்சையில் எழுந்து நடமாடுவதைக் காணலாம். ஆனால் சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு, [illegible] ஆகிய கடும் பத்தியம். கடுகு கடலெண்ணை நீக்குதல் [illegible].

வாத விக்கம், [illegible]

வாத விக்கம், வலிகள், நீர்க் [illegible] ஆகியவைகள் மருந்துகளுக்குக் கட்டுப் [illegible] அதிகம் ஆகும் போது வேறு [illegible]. அம்முறையின் விபரம்: ஒரு [illegible] பாதி வரை நீர் விட்டு அதில் சங்கன் [illegible] குப்பை மேனி, நாயுருவி ஆகியவை [illegible] இரண்டு பிடி [illegible] போட்டு மூடியிட்டுக் கொதிக்க [illegible] யத்தில் அறையிலுள்ள ஒரு [illegible] போட்டு குந்த வேண்டும். [illegible] நோயுள்ள [illegible] கால் போட்டு [illegible] பாத்திரத்தை எதிரே வைத்து [illegible] மேலே

படாதவாறு நான்கைந்து கம்பளி துப்பட்டிக்களால் போர்த்தி விட வேண்டும். பிறகு அடுப்பிலுள்ளே சூடேற்றியுள்ள செங் கல்லை லாவகமாக எடுத்து நோயாளியின் மேல் படாதவாறு துணியை மெல்ல நகர்த்தி அந்தக் கசாயச் சட்டியின் உள் போட்டு துளி காற்று கூட உள்ளே போகாதபடி மூடி விடவும். 10 அல்லது 15 நிமிடத்திற்குள் இந்த ஆவி நோயாளியின் சுவாசம், சர்மம் ஆகியவைகளில் புகுந்து வாத நீர் எல்லாம் வியர்வை மூலம் நீர் ஆறாகப் பெருகி தலை உச்சி முதல் உள்ளங் கால் வரை வழிந்து ஓடும். நோயாளி சகிக்கும் அளவு போதும் என்ற பிறகு துப்பட்டியை எடுத்து விட்டால் கங்கை ஸ்நானம் ஆனது போல் காட்சியளிப்பர். அப்போது ஈரமற்ற துணியால் துடைத்து விட்டு லேசான சூடுள்ள பால் கொடுக்கலாம், நீரெல்லாம் வடிந்து உடம்பு லேசாகவும் வலி இல்லாமல் இருப் பது நோயாளிக்கே நன்கு தெரியும்.

சிறுநீர் தடையுற்றபோது!

முட்சங்கன் வேர்ப் பட்டையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 40-துளியுடன் வெள்ளாட்டுப் பால் 100 மில்லி லிட்டர் கலந்து குடித்து வர மூத்திர தடை நீங்கி நீர் தாராளமாக இறங்கும்.

பீச்சங்கன்

பீச்சங்கன் இலை, வேர் மருத்துவப் பயனுகிறது, பொது வாக இந்த மூலிகை மேகம், மேகரணம், கருங்குட்டம், கிரந்தி புற்று நோய்களின் ஆரம்ப நிலை, செவ்வாப்பு கட்டிகள் ஆகிய வைகளை போக்க வல்லது. இதன் செய்கை பூச்சிக் கொல்லி கிருமி நாசினி, வெப்பகற்றி, உடல் தேற்றி ஆக வேலை செய் யும் திறன் கொண்டது.

குழந்தை செவ்வாப்பு நோய்

பிறந்த குழந்தை உடம்பு கை கால்களில் சிவப்பு நிறம் நீலமாகி அழாமல் இருக்கும். இதை செவ்வாப்பு நோய் என் பார்கள். இதற்கு பீச்சங்கன் பச்சை வேரை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை 5 முதல் 10 துளி வரை தாய்ப் பாலில் காலை மாலை புகட்ட நோய் படிப் படியாக இறங்கி குணமாகும்.

பாம்பு கடி விடம் நீங்க!

பீச்சங்கன் இலையைப் பிழிந்த சாறு அரை ஆழாக்கு கடி யுண்டவுடன் குடிக்க வைக்க விடம் முறிந்து வாந்தியாகும். நோயாளி மரணபத்து இன்றி பிழைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேக நோய்கள் தீர, புண் புரைகளுக்கு

விளக்கெண்ணையுடன் சம அளவு பீச்சங்கன் இலைச் சாற்றை கலந்து சிறு தீயாக எரித்தும் பக்குவத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை மாலை 1 தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு உப்பு, புளி நீக்கி பத்தியமிருக்க தீராத மேக நோய் கள், கிரந்தி, கருங்குட்டம், அரையாப்பு, வெட்டை, வெள்ளை ஒழுகுதல், இரத்தம் கெட்டு வந்த நோய்கள், சொறி, சிறங்கு ஆகியவைகள் எல்லாம் தீரும். 20, 40, 80, 120 நாட்கள் நோய்க்குத் தக்கபடி இருத்தல் அவசியம் இதற்கு சுட்டஉப்பு வறுத்த புளி, பருப்பு சேர்த்து கடுகு கடலெண்ணை நீக்குதல் அவசியம்.

குட்ட ரோகங்களில்

இந்த இலையை அரைத்து காலை சுண்டையளவு வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு இதன் வேரை உலர்த்தி இடித்து மாலையில் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். உப்பு, புளி நீக்குதல் அவசியம்.

புற்று நோய்கட்கு

புற்று நோய்களுக்கு மருந்தே கிடையாது என்பது நவீன மருத்துவம் பறை சாற்றும் கூற்று! ஆனால் புற்று நோய்களுக்கு அநேக வித மருந்துகளை அக்காலத்திலேயே சித்தர் மருத்துவ முறையில் கண்டுள்ளனர். இந்த பீச்சங்கனும் அம்மாதிரியான முறைகளில் ஒன்றாகும். முறை விபரம்: பீச்சங்கன் இலை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி அந்த எடைக்கு பதினா றில் ஒரு பங்கு சிவகரந்தை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்த தாளும் 1ல் 32 பங்கு லவங்கப் பொடியும் ஒன்றாகக் கலந்து

வைத்துக் கொண்டு வேளை ஒன்றுக்கு அரை தேக்கரண்டி வீதம் தேனில் குழைத்து கொடுத்துப் பிறகு ஆழாக்குப் பசும் பால் குடிக்க வேண்டும். புற்று நோயுடையவர்கள் தினமும் பிச்சங்கன் இலையை அரைத்து வெந்நீரில் கலந்துகுளிக்க வேண்டும். நோய் முற்றிய பின்னும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பும் சிக்கலாக்கப்பட்ட நாள் பட்ட புற்று நோய்களும் இந்த சிகிச்சையால் பலன் ஏற்படுவது கடினமாகும்.

பிச்சங்கன், சர்ம ரோக எண்ணெகளில் உபசரக்காக (மகா மூலிகை எண்ணெயிலும் சேர்க்கப்படுகிறது) சித்த மருத்துவ முறைகளில் சேர்த்துக் கொள்வது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

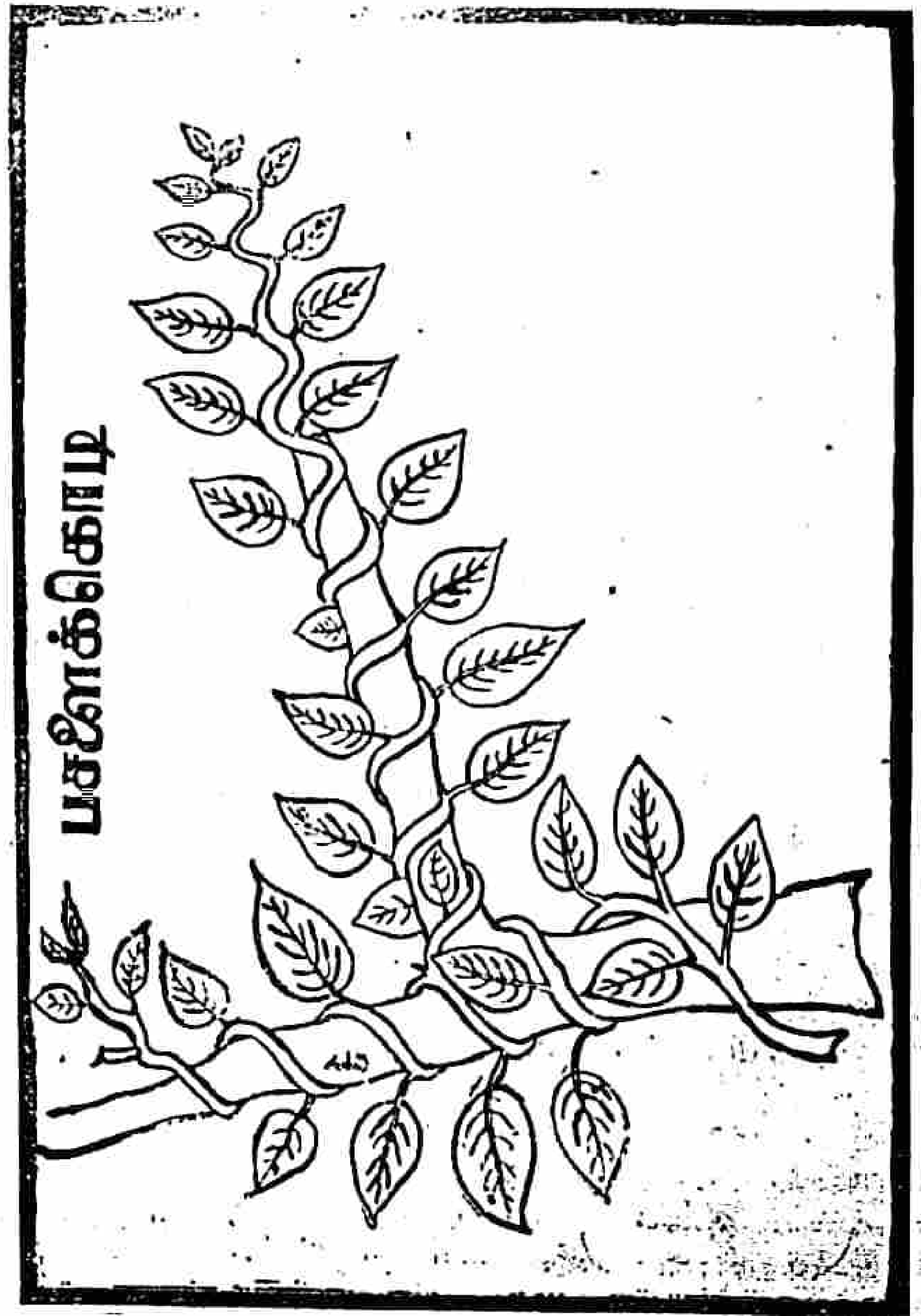
பசளைக் கொடி

பசுமையான கீரையினங்களைப் பற்றி நமது நாட்டின் முன்னோர்கள் நன்கு தெரிந்து வைத்து இருந்தனர். இதை வருங்கால சமுதாயத்தினர் மறந்து விடக் கூடாதே எனக் கருதிய அவர்கள் இலக்கியங்களில் புகுத்தி கீரையினங்கள் என்றும் இளமையோடிருக்கவும் வழி செய்தனர்.

உதாரணமாக ஆரைக் கீரையைப் பற்றிய குணாதிசயத்தைக் கம்பரும் ஔவையாரும் பாடிய வெண்பாக்களால் அறியக் கிடக்கிறது. கம்பர் அடி! அடி! என்று சொல்லி புதிர் போட்ட வெண்பாவை ஔவையார் அடா! அடா! என்று சிலேடையாகச் சொல்லி ஆரைக் கீரையை ஒரு வெண்பாவினால் பாடி தமிழக மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறார். இதை ஒரு சமயம் ஆரைக் கீரையைப் பற்றி எழுதும்போது குறிப்பிட்டு எழுதி இருந்தேன். அது போல கீரையினங்களை நமது அன்றாட உணவில் சேர்ப்பது அவசியம் என்பதனை சிவஞான சித்தியார்தனக்கும் தனது மாணவர்களுக்கும் சமையல் காரனாகிஇருந்தவரைப் பார்த்து கூறுகிறார்.

"சற்றே துவையலரை தம்பி ஒரு பச்சடிவை
வற்ற லேதேனும் வறுத்துவை—குற்றமில்லை
காயமிட்டுக் கீரைகடை கம்மெனவே மிளகுக்
காயரைத்து வைப்பாய் கறி"

இது அவர் பாடிய வெண்பா. ஆனால் இதை அவருடைய சமையல் காரருக்கு உரைத்த மொழி என்று நாம் கருதக்கூடாது சமையலில் துவையல், பச்சடி, வற்றல், கீரை கடையல் என்பதெல்லாம் தமிழனின் பழங்கால ஆரோக்கிய உணவு என்பதனை



வருங்காலமக்களுக்கு இந்த வெண்பாவால் சொல்லாமல் சொல்லி வைத்தது என்றே நாம் சொல்ல வேண்டும். தற்கால நவீன நாகரீகம் இந்த பழங்கால முறைகளை தவிடு பொடியாக்கி விட்டது! ஆமாம் ஓட்டல்களில் பிரியாணி, குருமா, ரொட்டி கேக், ஜாம் என்ற அந்நிய முறைகளை பின்பற்றும் சுகாதாரக் கேடுபாடுகளைத்தான் நாம் இன்று காண்கிறோம்.

சமையலுக்கு ஏற்ற கீரை இனங்களில் பசளைக் கீரையும் ஒன்று. ஆனால் இதை இன்றைய சமுதாயத்தினர் எவ்வளவு தூரம் அறிந்து வைத்துள்ளனரோ? அது இறைவனுக்குதான் வெளிச்சம்! பசளை - பசலை - பசரை கீரை என்று வழக்கில் இருக்கும் வேறுபாடுகளைப் போலவே கீரையினங்களில் மாறுபாடுகள் உள்ளதை முதலில் அறிய வேண்டும். தரையில் துவரம் பருப்பு அளவு இலைகளை விட்டு சிறிய கொடியாக படரும் கீரை ஒன்று உள்ளது. இதுவும் உணவுடன் உட்கொள்ளும் கீரையினமாக கருதப்படுகிறது. இதற்கு பசலை கீரை பசரை கீரை என்பார்கள். இங்கு குறிப்பிடுவது இதுவல்ல!

பசளைக்கீரை என்பது நல்ல விரல் பருமனுக சிகப்பு நிறமான தண்டுடன் சுற்றுக் கொடியாக ஓடி நல்ல பசுமை நிறமான வெற்றிலை போன்ற இலைகளை விட்டு படரும் கொடி இனத்தைத்தான் குறிப்பிட்டோம். இதற்கு கொடி பசளை என்று பெயர் சில இடங்களில் வழங்குகிறது. சில இடங்களில் கொடியும் பச்சையாக இருக்கும். ஆனால் சிகப்பு தண்டுகளை உடைய கொடி பசளைக்குதான் சிறப்பும், நல்ல குணமும் உடையது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து. இந்த கொடி பசளைக் கீரை கோடை காலங்களில் பூக்கும் தன்மையுடையது. இதன் கொடியை எடுத்து பதியம் போட்டாலும் இவை நன்ருக வளரும். அநேகமாக இதனை கிராமங்களிலும், பூங்காக்களிலும் தோட்டக்கால் பயிராக்கி வளர்ப்பதும் உண்டு. பூங்காக்களில் வளர்ப்பதால் பூங்காவின் வனப்பும் எழிலும் நிறைந்ததாக இருக்கும்.

கொடிப் பசளையின் கீரை மட்டும்தான் நமக்கு (தென்னுட்டவர்க்கு) உணவாக பயன் படுகிறது. அதிலும் இதனை சைவ மதத்தினர் அடிக்கடி கிடைத்த போதெல்லாம் பருப்பு சேர்த்துக்கீரை கடைந்து உணவுடன் சேர்த்து உண்பார்கள்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக கொடிப் பசலைக்கீரையின் இலை சுவைக்க குழகுழப்பு இருக்கும். உடலின் உள்ளே அழற்சியால் உண்டாகும் உஷ்ணங்களைத் தணிக்கும். கீழாநெல்லி, சிறுநெருஞ்சில் போன்று சிறு நீரைப் பெருக்கித் தள்ளும். பற்பாடகத்தைப் போன்று தாகத்தை தணித்து விடும். மலத்தை இளக்கி வெளி தள்ளுவதில் நிலாவிரை, கடுக்காய், சோற்று கற்றாழைக்கு உள்ளது போன்றே இதுவும் வேலை செய்கிறது. அது மட்டுமல்ல உடலுக்கு குளிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும். எப்போதும் இதை சாப்பிடாதவர்கள் சாப்பிட்டால் சிலமணி நேரத்திற்கு தும்மல், ஜலதோடம் கூட வரும். இதனால் உடலுக்கு கெடுதி வந்து விட்டதாக யாரும் பயம் கொள்ள வேண்டியதில்லை. மறுநாள் தானாகவே சரியாகிவிடும். மற்றும் ஓர் சிறப்பான குணம் இதற்கு உண்டு. அதாவது தாதுவை (சுக்கிலம்) கெட்டி படுத்தி ஆண்-பெண் உறவில் நல்ல நிர்வாகத்தை உண்டாக்கி விடும். ஆனால் இந்த கீரையை கபம், சளி உள்ளவர்கள் சாப்பிட சளி உற்பத்தியை பெருக்கி அதிகமாக்கி விடும். எனவே கபம் உள்ள நோயாளிகள் சாப்பிடுவதினால் இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், கரிவேப்பிலை ஆகியவைகளை இந்த கொடி பசலைக் கீரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட கபம் தடுக்கும் உபாய மாகும்

பித்தத்தை தணிக்க

அதிக பித்தம் உடையவர்கள் சிகப்பாக உள்ள இந்த கொடித் தண்டின் அடி வேரை எடுத்து நசுக்கி ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி மிளகுதூள் சேர்த்து குடிக்க பித்தம் தணிந்து உடல் சூடு குறைந்து நோய் நீங்கும்.

இலைக் குடிநீர்

இலையை ஒருபிடி சிதைத்து முன் கூறியபடி குடிநீர் காய்ச்சி குடித்துவர நல்ல உறக்கம் உண்டாகும். இலையை அரைத்து தலைவலிக்கு பற்று போட தலைவலி நீங்கி சாந்த மாகும். கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் இதன் இலையை அரைத்து பற்று போட்டு வருவது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

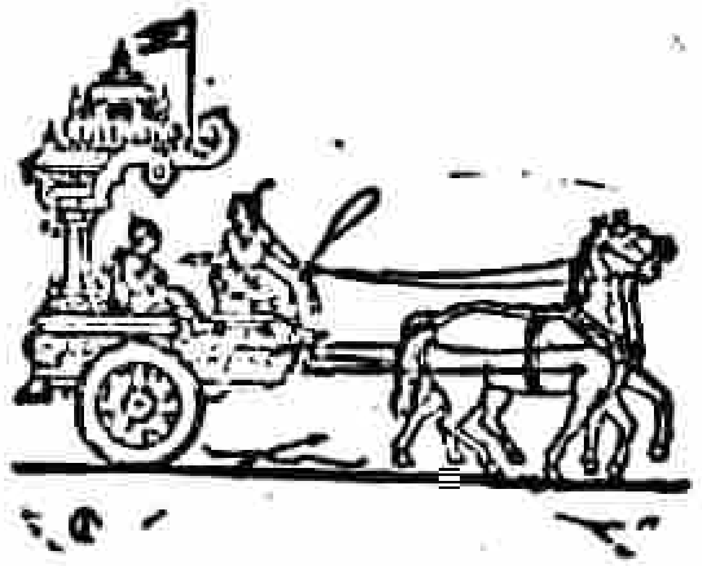
கொடிப்பசலை பேரகம் விளைவிக்கும் கீரைகளில் ஐந்தில் நான்காவது ஸ்தானத்தை வகிக்கிறது. இதை அரைக்கீரையைப் பற்றிய கட்டுரையில் விளக்கியுள்ளேன். ஆனால் தாதுவை விளைவித்து உடலுக்கு உரத்தைத் தரும் கீரையினங்களை நெய் சேர்த்துதான் சமையல் செய்தல் வேண்டும் என்பதை பல சித்தர்கள் உரை விளக்கங்கள் கூறுகின்றனர். எனவே கொடிப் பசலையை தினந்தோறும் பருப்புடன் நெய் சேர்த்து கடையல் செய்து ஆகாரத்தில் சேர்க்க கணவன்-மனைவி உறவு மன நிறைவாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. அத்துடன் பெருங் காயம் சேர்ப்பது கீரையினங்களுக்கு சிறப்பு.

இவ்வளவு விளக்கம் கொடுத்தும் வரைபடம் போட்டும் சிலருக்கு இன்னும் பசலை, பசரை என்பதில் சந்தேகமிருக்கும். இவைகளை எல்லாம் சந்தேகமற தெரிந்து கொள்ள வேண்டு மானால் நேர் முகமாக பார்ப்பது ஒன்றே தெளிவாகும். இம் மூலிகை தொண்டினை இன்னும் விரிவாக்கவும், தமிழகம் நன்கு தெரியவேண்டும் என்றால் அதற்கு "மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சிக் கழகம்" ஒன்றை நிறுவி ஓராண்டு பயிற்சி கொடுப் பது நல்லது. இம்மாதிரியான எண்ணம் அடியேனுக்கு நெடு நாளாக மனதில் வட்டமிட்டு வருகிறது. இக் கனவு நினைவாக பொருள் உதவி நிறைய தேவை. பொருள் இலார்க்கு இவ்வுல கமில்லை அல்லவா? எனவே இம்மாதிரி ஒரு பயிற்சி கழகம் உண்டாக்க ஒரு சமயம் வாசக அன்பர்களாகிய உங்களிடம் வர நேரிடும்! அதுசமயம் நிதி உதவி அளித்தீர்களானால் நிச்சயமாக மறைந்த மூலிகைகளை மீண்டும் மக்கள் முன்னே கொண்டுவர மாணவர்களை பயிற்சி செய்து அனுப்பும் கழகம் ஒன்றை நிறுவலாம். ஆனால் இப்போதல்ல! கழகம் நிறுவும் போது அறிக்கை விடுவேன்.

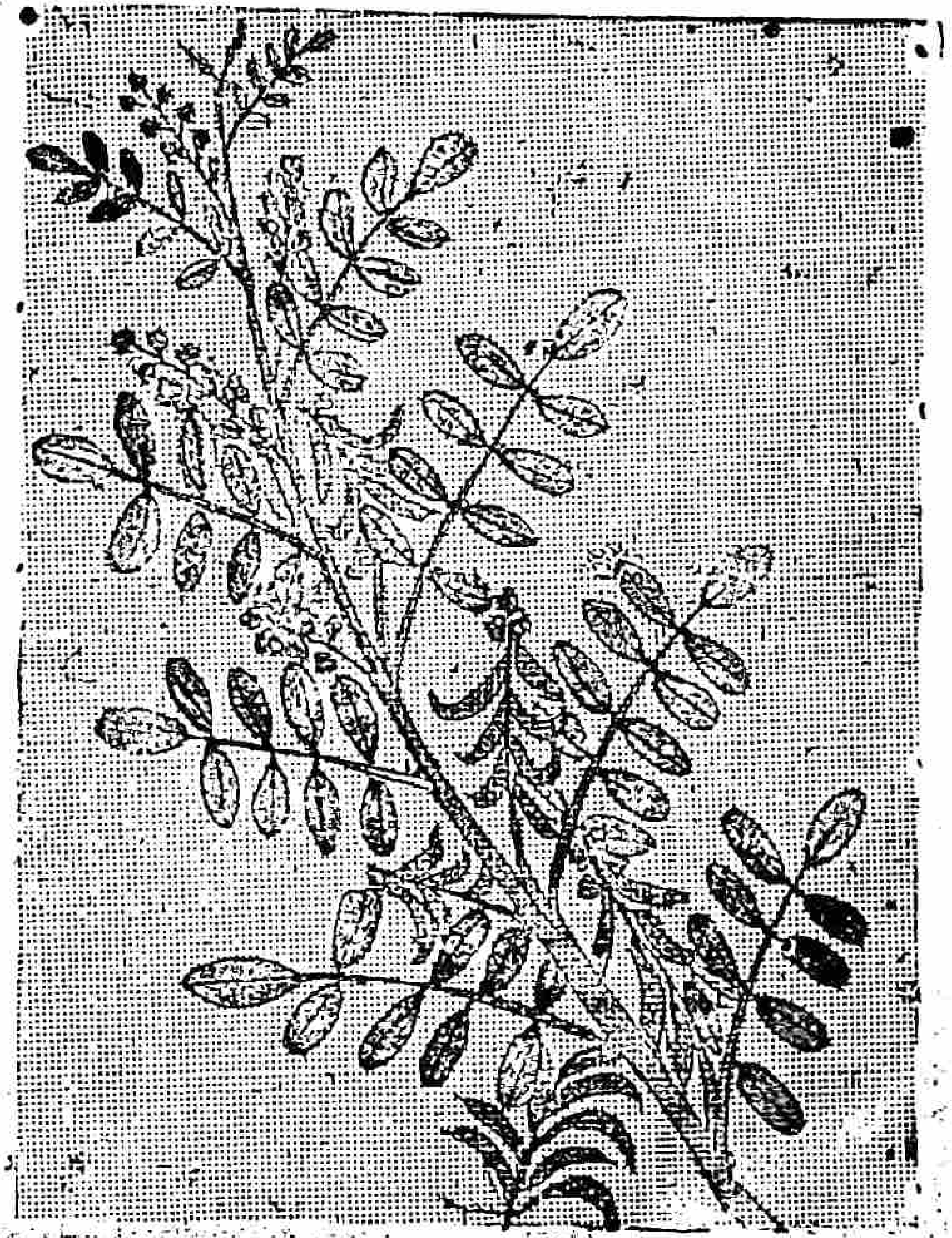
கொடிப்பசலையைத் தெரியாதவர்கள் ஏதாவது ஒரு கீரையை எடுத்து சாப்பிட்டு பலன் இல்லையே என்று குறை கூற வேண்டாம். உலகில் நல்லவர்களும், நல்லவர்கள் போல் நடிப் பவர்களும் உண்டு. இதுபோல மூலிகை இனங்களில் ஒன்றைப் போல் மற்றொன்றும் பார்வையில் ஒன்றாய் இருக்கும். இவை களை யெல்லாம் பரிசோதனை செய்து பார்த்து பயன் படுத்துவது சிறப்புடையதாகும்.

"போகம் மிககொடுக்கும் போர்செய் கபத்தை
பெருக்கும்
ஆக மதிற்ருக மனலைத் தணிக்கும்—மானிடரின்
மன்னு மலமிளக்கும் மாருஉரிசை தரும்
தின்னும் கொடிப்பசளைச் செப்பு"

கொடிப்பசளைக்கீரை — நீர் ஆரைக் கீரையைப் போலவே மிகவும் ருசியாக நாவுக்கு இனிமை தரும் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது என்பதை மேல் கண்ட பாடலால் அறியலாம்.



அவுரி



நீலி (அ) அவுரி

நீலி என்ற மூலிகை இக்காலத்தில் பலருக்குத்தெரியாது. ஏனெனில் அதன் உபயோகத்தை நவீன அறிவியல் காலம் மறக்கச் செய்து விட்டது. முற்காலத்திலெல்லாம் நீலிச் சாயம் என்று இந்தச் செடியிலிருந்து தான் உற்பத்தி செய்வார்கள். நுணா (மஞ்சணத்தி) மரத்திலிருந்து காவிச் சாயம் எடுப்பார்கள் என்று முன் பாகங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளது வாசக அன்பர்கட்கு நினைவிருக்கலாம். அதுபோல நீலி இலைகளைப் பறித்து தண்ணீரில் ஊர வைத்து பதப்படுத்தி நீலிச்சாயம் உண்டாக்குவார்கள். நீலிச் சாயம் சில சமயம் கட்டாமல் போகும் போது பொய்யையும் புரளியையும் கட்டி ஊரார் அதிசயிக்கும்படி புளுகினால் அந்த புளு என்ற நீலம் கட்டி விடுமாம்! இப்படி ஒரு காலம் நிகழ்ந்ததுண்டு. ஏன்? நம்ப மாட்டீர்களா? "மாம்பூ பூப்பது மாதர் தம் சிரிப்பொலியால், அசோகு பூப்பது ஆண் பெண் ஊடலால்" என்பது நமது நாட்டின் பழமொழி. இதை நம்பினாலும் சரி! நம்பாவிட்டாலும் சரி! பச்சிலைகளைக் கொண்டு பரமனையும் (அர்ச்சனை வழிபாடு செய்தல்) கட்டி விடலாம். மூலிகைகளால் ஆகாத காரியம் எதுவுமே இல்லை.

நீலி ஒரு குத்துச் செடி. இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதை முற்காலத்தில் சாயத்துக்காகவே ஏராளமாக பயிரிடுவது நமது நாட்டின் வழக்கம். ரசாயன சாயம் கண்டு பிடிப்பதற்கு முன்பு நீலிச் சாயம் வெளி நாடுகளுக்கு நம் நாட்டிலிருந்து ஏற்றுமதியாகி வந்துள்ளது. பின்பு ஜெர்மன் நாட்டில் பிறந்த 'வான் பேயர்' என்ற ரசாயன விஞ்ஞானி செயற்கைச் சாயம் கண்டு பிடித்த பிறகு இந்தியாவில் இதன் சாகுபடி குறைந்து முடிவில் தற்காலம் அவுரிச் செடி எப்படி இருக்கும் என்று நமது நாட்டவரே கேட்கும் அளவுக்கு இதன் புகழ் மங்கி விட்டது.

ஆனால் நீலியின் மருத்துவப் பயன் புகழ் மிகுந்தது. இன்றும் இதனை சித்த மருத்துவத்தில் தெரியாதார் இருக்க மாட்டார்கள். நகரத்திலுள்ளவர்கள் இதை அறியாவிட்டாலும் கிராம வைத்தியர்களுக்கு இந்த அவுரி ஓர் உற்ற துணைவனாகவே இருந்து வருகிறது.

குணமும் செய்கையும்

பொதுவாக நீலியின் வேரும், இலையும் மருத்துவப் பயனாக உதவும். உடல் வெப்பமுண்டாக்கும். கண்களுக்குத் தெரியாத நுட்புழுக்களையும் உடலிலிருந்து அழிக்கும். பருவ வெப்பம் தணிக்கும். எல்லாவற்றையும் விட உடம்பிலுள்ள விஷமித்த நீர்களை முறித்து விடும் சக்தி வேருக்கு உண்டு.

அவுரியைப் பற்றி நமது நாட்டுச் சித்தர் விடக்கடி சிகிச்சை நூல்களான சிவாருடம், சித்தாருடம், கருடாருடம், விடசங்காரம், விடத்திரட்டு போன்ற மிகப்பழமையான ஏட்டுச் சுவடிகளில் நிறைய காணப்படுகின்றன. இதனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகத் தெரிவது யாதெனில் சகல விடக்கடிகளுக்கும் அவுரியைப் பயன் படுத்தலாம் என்பது.

எல்லா விடங்களுக்கும் ஏற்ற முறிப்பாகும்
பொல்லாச் சுரமூர்ச்சை பொங்குவெட்டை - நில்லாப்
பவுரிதருங் குன்ம முதல் பன்னோ யொழியும்
அவுரி தரும் வேருக்கறி: (கு. மு.)

உபயோக முறைகள்

அவுரி வேர் கொட்டைப் பாக்களவு, பச்சை அகரம்புல் 30 கிராம், மிளகு 9 மட்டும். இவற்றை அம்மியில் வைத்து மை போலரைத்து புன்னைக் காயளவு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இச்சா பத்தியம் அவசியம். இதனால் (1) நவீன விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்பால் வந்த சகல வித ஊசி மருந்து வேகங்களாலும், மாத்திரை டானிக்குகளாலும் உடம்பின் ரத்தம் கெட்டு உடம்பு முழுவதும் நீல நிறமாகி ஊதிப் பெருத்து மேல் மூச்சு வாங்கி படுக்கையில் உள்ள நோயாளிகள் மேற்படி சிகிச்சையை 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய சூரியனைக் கண்ட பனி போல நவீன மருந்துகளின் பின்

விளைவுகள் (ரீயாக்ஷன்) யாவும் நீங்கி சுகமடைவதைக் காணலாம். (2) விடக்கடிகள், பாம்பு கடிகள், தேள், செய்யான் பூரான், சலமண்டலி போன்றவைகளின் கடிகள் ஆகியவைகளுக்கு மேற்கண்ட சிகிச்சையை தினம் 3 வேளை மூன்று முதல் ஆறு நாட்களுக்குச் செய்து உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி விட, கடி விடங்கள் யாவும் உடம்பை விட்டு நீங்கும். (3) மற்றும் தாவர காய் கறிகளில் உண்டான கெடுதல்கள் உதாரணமாக எட்டிக் கொட்டை, நேர்வாளம், கலப்பைக் கிழங்கு, நாபிக் கிழங்கு, அலரி வேர் போன்றவைகளைத் தின்றவர்களுக்கு அகரம் புல்லை நீக்கி விட்டு அவுரி வேர், கெட்டி மிளகு இரண்டையும் அரைத்து சுண்டையளவு 6 முதல் 10 வேளை கொடுக்க தாவர விடங்கள் யாவும் முறியும்.

வெள்ளை ஒழுக்த நிற்க!

அவுரி வேர் 20 கிராம், யானை வணங்கி என்ற பெருநெருஞ்சில் இலை 50 கிராம் எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சையளவு காலை வெறும் வயிற்றில் மோரில் கலந்து குடிக்க வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்கும்.

இலையின் பயன்

அவுரி இலை 1 பிடி, நற்சீரகம் 2 சிட்டிகை, மிளகு 6 யாவும் மண் சட்டியில் தட்டிப் போட்டு 4 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாகக் காய்ச்சி வேளை ஒன்றுக்கு, 2 மடக்கு வீதம் தினம் நான்கு வேளை கொடுக்க வாத காய்ச்சல் சன்னி காய்ச்சல், கீல் வாதங்கள், குன்மம், மாந்தம், காமாலை ஆகிய நோய்கள் விலகும். முறைக் காய்ச்சல்களும் அவுரி இலைக் குடிநீரால் நீங்கியுள்ளது.

நரம்புச் சிலந்தி

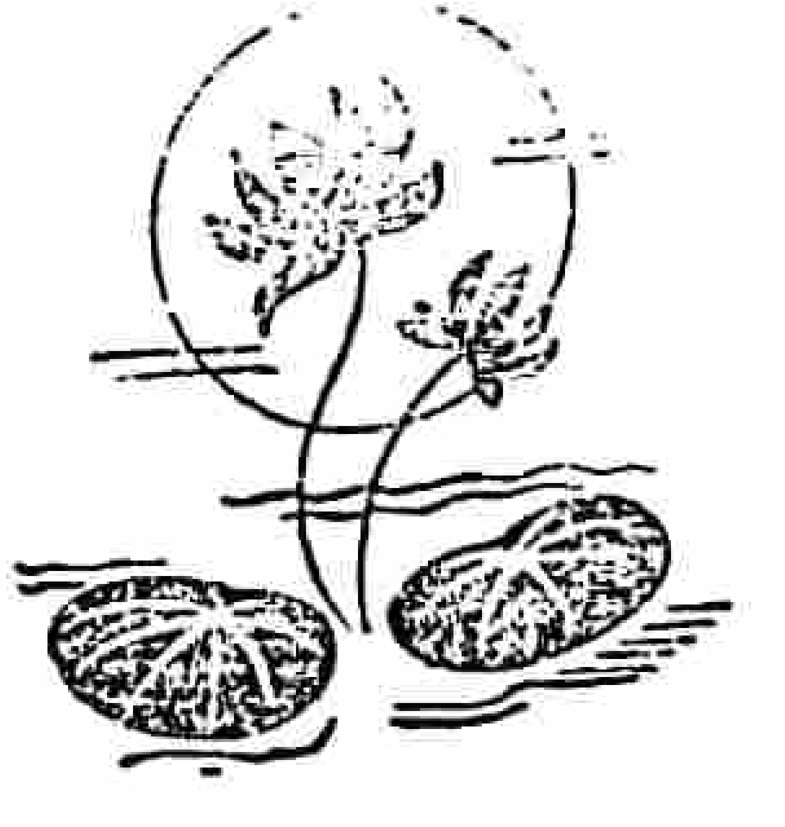
அவுரி இலை, அவுரி வேர் பட்டை, பெருங்காயம் மிளகு இவைகளை சமஎடையாக எடுத்து மைபோல் அரைத்துசுண்டை அளவு மாத்திரை உருட்டி வைத்துக் கொண்டு ஒரு மாத்திரை வீதம் காலை, பகல், இரவு ஆக மூன்று வேளை தவறாமல் கொடுத்துவர நரம்பு சிலந்தி ஒடுவாய்வு கட்டிகள், கீல் வாதங்கள் யாவும் நீங்கும். பெருங்காயத்தை பொறித்து சேர்க்க வேண்டும்.

மூட்டுக்களில் வலி நீங்க!

அவுரி இலையை எடுத்து பானை ஓட்டில் விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி மூட்டுக்களில் விங்கி மடக்க, நீட்ட முடியாத நாட்களில் (உத்தாமணி இலை ஒத்தடம் கொடுப்பது போல்)சூடு பொறுக்குமளவு ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நீங்கும்.

அஷ்டகர்ம (மாந்திரீக) மூலிகை

அவுரி அஷ்டகர்மங்களில் ஸ்தம்பன மூலிகையாக மாந் திரீக முறையில் பயன் படுத்தப் படுகிறது. அவுரி ஓர் சுக்கில ஸ்தம்பன மூலிகை. இதனால் பெண் மோகனம், சர்வ வசியம், விட உச்சாடனம் ஆகும். இவைகளை குரு மூகாந்திரம் பல் லாண்டு நின்று சேவை செய்து தீட்சை பெறுவதால் சித்தி யாகும்.



வாஞேங்கி

(ஏ) ஆலமரம்

உலகில் பல்லாண்டு வளர்ந்து மனித வாழ்க்கையின் பல தலை முறைகளைக் காணக்கூடிய தாவர இனங்களில் தலையா யது ''ஆலமரம்'' என்பதை தயங்காமல் கூறலாம். உயிரினங் களில் உருவத்தில் பெரியது யானை, சிறியது எறும்பு! இது போல மூலிகையில் பெரியது ஆலமரம். சிறியது அருகம்புல் இவை யிரண்டுமே மனித இனத்திற்கு மருத்துவப்பயனை மிகவும் பயனுடையதாக போட்டி போட்டுக் கொண்டு உதவு கிறது என்றால் மிகையல்ல!

''யானை இருந்தாலும் இறந்தாலும் ஆயிரம் பொன்'' என்று சொல்லி வைத்தனர். யானை பெரிய உருவமாக இருந்த போதிலும் அதன் காதில் எறும்பு புகுந்தால் மண்டையைக் கீழே போட்டு விடும். அதாவது அதன் ஆயுட்காலம் முடிவு தான்! மிகச்சிறிய எறும்பால் இறைவன் அதனுடைய ஆயுட் காலத்தை வரையறுத்து வைத்துள்ளார். ஆனால், தாவர இனங் களில் பிரமாண்டமான ஆலமரத்தை சிறிய மீன் முட்டையை விட சிறியதாக உள்ள ஓர் வித்துவில் அடக்கி, அதை பல நூற்றாண்டுகள் வாழச் செய்து அரசன் தனது தேர், படைகள் ஏவலர் உள்பட தங்கி இளைப்பாறும் நிழல் தரும் மரமாகி பல் லாண்டுகள் வாழ அருளிய வித்தையை சேர்ந்து கவனிக்கும் யாவரும் மனித இனத்துக்காக தாவர இனங்களை எவ்வளவு கருணையுடன் உண்டாக்கியுள்ளார் என்பதை எண்ணி வியப் படைவார்கள் அல்லவா?

நான்கு பக்கமும் விழுது பூமியில் ஊன்றி நின்று வளர்ந்து விட்ட ஆலமரத்தின் ஆயுளை மனிதன் வரையறுத்து கூற இய

லாது! ரஷ்ய நாட்டில் அடிமரத்தின் குறுக்களவை அளந்து மரத்தின் ஆயுட்காலத்தை கணித்துள்ளதாக கூறுகின்றனர். அதுவும் ஓர் கற்பனை கணக்காகும், காலம் தோருயமாக இருக்லாம். ஆனுல் துல்லியமாக இருக்க முடியாது.

பால் உள்ள மரம்

ஆலமரம் பால் மிகுந்துள்ள மரம். எனவே இது மனித இனத்திற்கு பல விதங்களில் பாது காப்பு அளிக்கும் மரமாகிறது. இம்மரத்தடியில் தங்கி இளைப்பார உடல் சூடுயாவும் தணிந்து போகும். அரசமரத்தின் அடியில் உட்கார்ந்தால் என்ன நன்மைகள் உண்டாகுமோ அதைவிட பன் மடங்கு நன்மைகள் உண்டாகும். மனம் அமைதி பெறுவதுடன், ஞானம் உண்டாகும். ஆத்ம விசாரனை, நாம் யார்? எதற்கு பிறந்தோம்? இனி செய்ய வேண்டுவதென்ன? இப்படியெல்லாம் என்னத் தோன்றும். ஆலமரத்தடியில் இருந்து தவம் செய்து அனேக சித்தர்கள் சித்தி பெற்றுள்ளனர். புத்தர் மகான் தங்கி ஞானம் பெற்றது, போதி விருட்சம் என்ற ஆலமரம் தான்! எனவே மனித பன்புகள் மாருமல் இருக்க, தன்னைத்தான் உணர்ந்து உலகில் வாழ்க்கை நடத்த நிழல் தரும் மரங்களும், அதன் மேல் பட்டு வரும் காற்று மனிதர் மேல் பட, உடலும். உள்ளமும் தாய்மையாகி அறிவாற்றல் நல்வழியில் தூண்டப்படுகின்றன, என்பதை எடுத்தியம்ப வேண்டியதே இல்லை. இவ்வகையில், ஆலமரம், அரசமரம், வேம்பு ஆகியவைகளை குறிப்பிடலாம். இவைகளின் அடியில் அமர்ந்து இளைப்பாறுவோர்கள் நிச்சயம் மனுேஅமைதி பெறுவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஆலமரத்திலும் இருவிதமுண்டு. ஒன்று கல் ஆலமரம். இது அடிமரம் பெருத்து நீண்ட கிளைகள் விட்டு பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்தாலும் இதற்கு விழுது கிடையாது. பெரும் புயல் மழை காலங்களில் மரம் வேருடன் சாய்ந்து விழும். இந்த கல் ஆலமரம் நெடுஞ்சாலைகளின் இரு பக்கங்களிலும் அனேகமாக காணலாம். மற்ருென்று நல்ல ஆலமரம். இதற்கு விழுது உண்டு. நாற்புறமும் விழுது இறங்கி அடி மரத்திற்கு (தாய் மரம்) உறுதுணையாக நின்று புயல், மழை எல்லாம் தாங்கி பல்லாண்டுகள் அழியாமல் உயர்ந்தும், பரந்தும் வளரக் கூடியது. விழுதுடன் கூடிய இந்த ஆலமரம் தான் நமது நாட்டின் மருத்துவப்பயனுகவும் பயன் படுகின்றது.

மருத்துவப் பயனும், குணமும்

ஆலமரத்தின் வேர்பட்டை முதல், மரப்பட்டை, விழுது, இலை, மொட்டு, பழம், பால் யாவும் மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உள்ளது. பொதுவாக இவைகளின் செய்கை யாதெனில், குளிர்ச்சி உண்டாக்கும், உடலை உரமாக்கும் துவர்ப்பிக்க செய்து காமம் பெருக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்கும். மேகப்பிணி போக்கும் சக்தி கொண்டது. மதுமேகம் என்கிற நீரிழிவிற்கு சிறப்புடைய மூலிகைகளில் ஆலமரத்தின் சமூலம் ஒன்று. இதனை அகஸ்தியர் பெருமான். ''கொல்லுகின்ற நீரிழிவைக் கொல்லுங்காண்'' என்று கூறுகிருர்

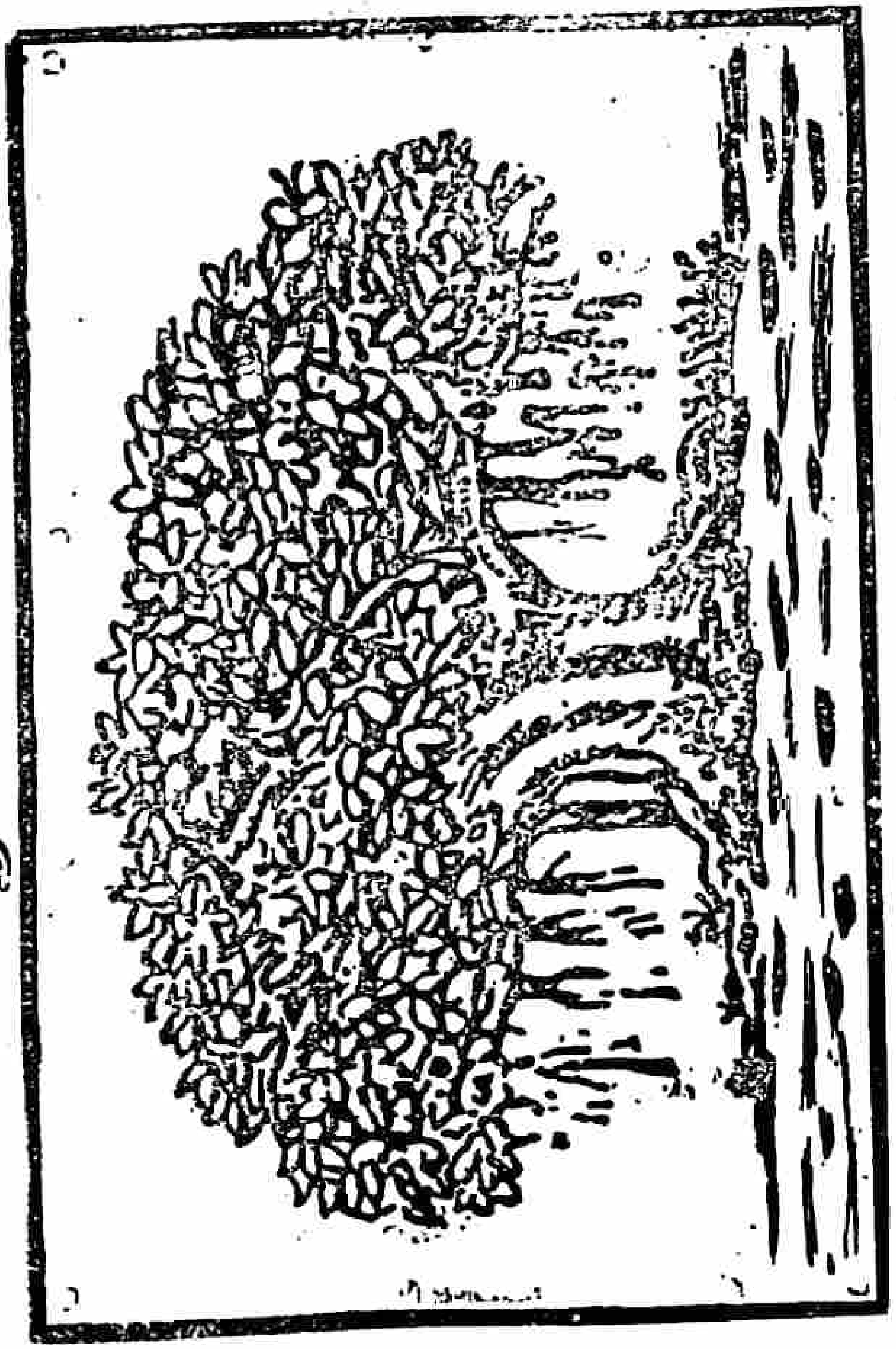
முறை விவரங்கள்

எந்த பிணி வந்தாலும் ஒருவருக்கு மேகப்பிணி வந்தால் அதைவிட நரக வேதனை வேறென்றுமில்லை. மேக ரோகத்தின் கூறுகளைப் பற்றி பல மூலிகை கட்டுரைகளில் விளக்கியுள்ளது' ஒரு ஆண் பல பெண்டிரை சேர்வதாலும், ஒரு பெண் பல ஆண்களைச் சேர்வதாலும் மேக ரோகம் பல குடும்பங்களுக்கு பரவி பரம்பரை வியாதியாகவே தொடர்ந்து வருகின்றது. நமது நாட்டில் இதனை சாஸ்திரம், சடங்கு, மதக்கோட்பாடு என்ற முறைகளால் கட்டுப் படுத்தியுள்ளனர். அதவது ஒருவருக்கு ஒருத்திதான்! அதிலும் திருமணத்திற்கு முன்பு பொருத்தம் கணவன் மனைவி நோயற்ற நல்வாழ்வுக்காகத்தான் என்பது தெளிவாக விளங்குகின்றது. இம்மாதிரி சடங்குகள் இல்லாது கட்டுப்பாடின்றி வாழும் மேலை நாட்டினர்களிடம் 99.சதவிகிதம் மேக நோய் சர்வ சாதாரணமாக உள்ளது என்ருல் மிகையல்ல!

இத்தகைய மேகப் பிணிகளை எல்லாம் ஒழித்துக் கட்ட இயற்கை மருத்துவனுக இந்த ஆலமரம் உதவுகிறது. முறை விவரம்:-ஆலமர வேர்ப் பட்டை, மரப்பட்டை, இலைக்கொழுந்து பழம், மொட்டு, பூ, விழுது ஆகியவைகளை வகைக்கு 1 பலம் தட்டிப் போட்டு ஒரு படி நீர் விட்டு அரைபடியாக சுண்டக் காய்ச்சி தினம் இரு வேளை குடித்துவர, மேக நோயால் வந்த எரிச்சல், ரணம், மேக ஒழுக்கு யாவும் நீங்கும்.

நாள் பட்டுப்போன மேக ரணங்கள், நாக்கு வெடிப்பு கை, கால்களில் வெடிப்பு மர்மஸ்தானங்களின் கசிவுகள் ரணங்

ஆலமரம்



கள் ஆகியவைகள் தீரவும், ஆங்கில மருந்துகளில் சிக்கலான நோய்களுக்கு 20 துளி ஆலம்பாலை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து காலையில் சாப்பிட்டு புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருக்க ஆறாத மேக ரணம், அரையாப்பு, கொருக்கு (லிங்கப்புற்று) யாவும் ஒரு மண்டலத்தில் குணமாகும். மேக ரணங்களை, ஆலமரத்து பட்டை, விழுது இரண்டும் எடுத்து காய்ச்சியநீரில் சூடுபொறுக்குமளவு ரணங்களைக் கழுவி மெல்லிய துணியில் தேங்காய் எண்ணை துவைத்து மேல்போட்டுவர மேகரோகப்புண் புரைகள் ரணங்கள் மாறி உடல் தூய்மையாகும்.

வாய் ரணம், நாக்கு, உதடு வெடிப்புகள், கை கால், வெடிப்புகளால் எரிச்சல் நோயுடன் தொல்லைபடுவோர் ஆலம் பாலை அந்த இடத்தில் காலை, மாலை தடவி வர அவை விலகிப் போகும்.

ஆலம் இலைகளை அரைத்து மேக கட்டிகளுக்கு மேலே கட்டிவர கட்டிகள் உடைந்து ரத்தம் சீழ் நீங்கி கட்டிகள் மறையும். ஆலம் இலைகளை தைத்து அதில் சோறு பரிமாறி சாப்பிடுவதும் நம் நாட்டின் வழக்கம். இலைகளை தைத்து விற்று ஜீவனம் செய்வோர்களும் உண்டு.

பாஷாண மருந்துகள் முறிய!

ஆங்கில மருந்துகளால் (காலமல், ஆர்செனிக், கொடைன் பாஸ்பேட், மெர்குரி, ஆஸ்பிரின், பெனேபார்பிட் மருந்து பேன்றவைகளால்) உடல் கெடுதல் அடைந்து வாய் முதல் ஆசனம் வரை ரணமாகி எரிச்சல், வலி, வேதனை அடைந்தவர்களுக்கு, ரசபாஷாண பற்ப செந்தூரங்களை நாட்டு முறையில் சரிவர சுத்தியாகாத மருந்துகளை உண்டு அதனால் உடல், குடல் வேக்காடு, வாய்ப் பிடிப்பு ஆனவர்கட்கும் ஓர் முறை: ஆலம் பட்டை, அத்திப் பட்டை, நீலி வேர்ப் பட்டை வகைக்கு ஒரு பலம், மிளகு கால் பலம் தட்டிப் போட்டு 4படி நீர் விட்டு அதை ஒரு படியாக சுண்டக்காய்ச்சி வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு குவளை வீதம் தினம் மூன்று வேளை குடித்து, காரம் புளி நீக்கி ஆகாரம் கொள்ள விஷபூரிதமான மருந்துகளின் வேகம் தணிந்து உடல் குளிர்ச்சியாகும்.

கரப்பான் புண்களுக்கு

சொறி, தினவு, கரப்பான் போன்ற சர்ம நோய்களுக்கு பூவரசன் பழுப்பு இலை போலவே இந்த ஆலம் இலைப்பழுப்புகளை சேகரித்து மைபோலரைத்து அதனுடன் தேங்காய் எண்ணை விட்டு குழம்பு போலாக்கி, ஒரு கண்ணாடி ஜாடியில் வைத்துக் கொண்டு கோழியின் இறகினால் மேல் கண்ட ரணங்களில் தடவி வர அவை மாறும்.

வாய் ரணங்களுக்கும், தொண்டை ரணங்களுக்கும் ஆலம் பட்டை குடிநீர் காய்ச்சி கொப்பளித்து வர ரணம் ஆறி விடும்.

மதுமேக நீரிழிவு

சர்க்கரை வியாதி என்று கூறப்படும் மதுமேக நீரிழிவு நோய்க்கு அநேக மூலிகைகள் உண்டு. ஆயிரக்கணக்கான முறைகள் சித்தர் மருத்துவத்தில் இருக்கின்றன. இவைகளால் பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டி நோய் வராமலே தடுத்து விடலாம். இப்படித்தான் முன்பு ஆங்கில மருந்துகள் வராத போது மூலிகைகளை எடுத்து இடித்து தூளாக்கியோ, அல்லது பச்சையாக அரைத்து குடித்தோ, குடிநீர் மருந்துகளாகவோ, பஸ்பங்களாக நீற்று பல துணை மருந்துகளுடன் மண்டலக்கணக்கில் சாப்பிட்டு நோயை வேருடன் களைத்து சுக வாழ்வு கண்டனர். ஆனால் தற்காலம் அன்றுவரை ஒரே நாள் குணத்தைத்தரும். ஆங்கில இஞ்சுலின் ஊசிகளை நம்பி மக்கள் காலம் கழிக்கின்றனர். விந்தையான உலகமாகி வருகிறது. காலடியில் கிடக்கும் இயற்கையில் வளரும் பசுமையான தாவரத்தை மக்கள் மறந்தே போயினர். நீரிழிவு நோயை அடியோடு போக்கும் தமிழ் முறைகளில் ஆலம்பட்டை குடிநீர் முறையும் ஒன்று.

முறை விவரம்

ஆலமரப் பட்டை, ஆலமரத்தின் வேர்ப் பட்டை இவை இரண்டையும் 5-பலம் வீதம் எடுத்து பச்சையாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு இரண்டு பக்கா படி நீர் விட்டு நன்றாக ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு குவளை குடிக்க வேண்டும். மீண்டும் அந்த பானையில் ஒரு குவளை நீர் விட்டு விடவும். நான்கு நாளைக்கொருதரம் புதியதாகவே வேர்ப் பட்டையும், மரப்பட்டையும் எடுத்து முன் கூறியபடி செய்து கொள்வது அவசியம். இப்படி ஒரு மண்டலம் முதல் நான்கு மண்டலம் செய்துவர நீரிழிவு என்ற சர்க்கரை வியாதி அடியோடு நீங்கிவிடும். பணச்செலவு இல்லை, விடாமுயற்சியும், நம்பிக்கையும் உடையவருக்கு சிகிச்சையில் பூரண வெற்றி நிச்சயம் என்று நம்பலாம். சித்த மருத்துவத்தில் அயகாந்த செந்தூரத்திற்கு ஆலம்பட்டை, ஊரல் குடி நீர் துணை மருந்தாகும். ஆலமரம் நெடுங்காலம் வாழக் கூடியதல்லவா? எனவே அதை அன்புடன் நாடி தஞ்சம் புகுந்தவர்களுக்கு எல்லாம் ஆயுளை நீடிக்கச்செய்து மனோதிடத்தையும் உடலுக்கு உரத்தையும் ஊட்ட வல்லது!

சர்வ ஜன வசிய விபூதி!

ஆலங்கன்று சிறிய செடியாக இருக்கும் போது குறைந்தது ஆறு இலை விட்டு, ஆறு அங்குலம் வளர்ந்துள்ள ஆலங்கன்றுக்கு குளித்து விட்டு மக நட்சத்திரம் தசமி வளர்பிறை கூடிய தினத்தில் மஞ்சள் நூலில் காப்பு கட்டி, தூப தீப நிவேதனம், சந்தன, புஷ்ப, தாம்பூல முதலிய சோட சோபசாரம் செய்து நமசிவாய மந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஓதி, வேர் அறுக்காமல் எடுத்து நீரில் அலசி அதனை அப்படியே மை போல் அரைத்து பில்லை தட்டி அகல் மூடி சீலை செய்து காய வைத்து சுவாதியில் பசுஞ்சாண வரட்டியின் மத்தியில் வைத்து புடமிட்டு, மறு நாள் பிரித்தெடுத்து அதை பொடி செய்து புட்டியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, சுத்தமான திருநீறு 8-பங்கு, ஆலம் விழுதை புடமிட்டு எடுத்த பொடி ஒரு பங்கும் கலந்து முருகனுக்கு பூசை செய்து அந்த திருநீற்றை நெற்றியில் அணியவும்.

இதனால் சர்வ ஜனங்களும் வசியமாவார்கள். பிணிகள் அணுகாது. தெய்வ அருள் கிடைத்து மனம் அமைதி பெறும். விரோதிகளும் நண்பர்களாகி விடுவார்கள், குறித்த நல்லெண்ணங்கள் நிறை வேறும். கீர்த்தி, புகழ் பெருகும். லட்சுமி கடாட்சம் உண்டாகி, பெரியோர்கள் நட்பும் அதனால் பொது நலத்தொண்டாற்றும் வாய்ப்பும் பெற்று சர்வ ஜனங்களும் புகழ்ந்து பாராட்டுவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. இம்முறை

பழைய ஏட்டுச் சுவடியில் இருந்து எடுத்து அனுபவப்பட்ட முறையாகும். இந்த விபூதி செய்யமீண்டும் மக நட்சத்திரம், தசமி திதி, ஒன்று கூடிய வளர்பிறையில் தான் முடியும். மற்ற நாட்களில் செய்வது பலன் தராது. அதிலும் இந்த விபூதியை குரு முகாந்திரம் பல்லாண்டு பணிவிடை செய்தவர்கட்கே சித்தியாகும்.

வயிற்று வலி நிற்க!

ஆலம் மொட்டுகளை பசும் பாலில் அரைத்து சர்க்கரை சேர்த்து அரை குவளை பசும் பாலில் கொடுக்க பித்த சூட்டால் வயிற்றுவலி, உணவு பிரட்டல் போன்ற வயிற்றுக்கோளாறுகள் நீங்கிவிடும்.

நீற்றுப்போன இந்திரியம் கட்ட!

குடும்பத்தில் ஈடுபட்ட ஆண்களுக்கு தேகத்தில் வெட்டை சூட்டால் விந்து நீற்றுப் போய் மோர் போல மிக விரைவில் ஸ்கலிதமாகி விடுவதுண்டு இதனால் புத்திர சந்தானத்திற்கு அருகதையற்று பல ஆண்டுகள் குழந்தை இல்லாமல் சந்ததி பெருக்க முடியாத தம்பதிகளாகி காசி ராமேஸ்வரம் போன்ற ஸ்தலயாத்திரை செய்கின்றார்கள். அரச விதை போன்று இந்த ஆலம் விதைக்கும் சுக்கிலத்தை பெருக்கவும், ஜீவ அணுக்களை பெருக்கவும் சக்தியுண்டு. அத்துடன் மலமிளக்கும் சக்தி கொண்டதாகும். முறை விவரம்:-- ஆலம் பழம், ஆலவிழுதி யின் கொழுந்து இவை இரண்டையும் சமமாக எடுத்தரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு காலை வெறும் வயிற்றில் 40- நாள் முதல் 120 நாள்வரை செய்ய நீற்றுப்போன இந்திரியம் கட்டுவதுடன் புத்திர சந்தானத்திற்கு ஏற்றபடி ஜீவ அணுக்கள் உற்பத்தி ஆகும்.

"சொல்லுகின்ற மேகத்தை துட்ட அகக்கடுப்பைக்
கொல்லுகின்ற நீரிழிவைக் கொல்லுங்காண் நல்லாலின்
பாலும் விழுதும் பழம் விதையும் பூவும்
மேலும் இலையும் மென விண்" (கு. மு)

ப ல் கு ச் சி

பயோரியா பல் பொடி என்று விற்பனை செய்யும் பற்பொடிகளை வாங்கி பற்களுக்கு "பயோரியா" என்ற நோயை சேர்த்துக் கொண்டு பல் வலியால் வேதனை படுவோர்களே! உங்களுக்கோர் அறிவுரை! உடனே அந்த பற்பொடிகளையும், நவீன பற்பசைகளையும். பிளாஸ்டிக் பிரஷ்களையும் விட்டு விட்டு, மெல்லிய ஆலம் விழுதுகளை வெட்டி மூன்று அங்குல குச்சிகளாக எடுத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் பல் துலக்கி வாருங்கள்! மெத்தென்று பற்களின் மேல் இந்த குச்சி பட்டு பற்களின் வேர்களை யெல்லாம் உறுதி செய்து பல் ஆட்டம் பயோரியா என்ற ஈறுகளை தேயும் நோய் அனைத்தையும் பூரண குணப்படுத்திவிடும். மூன்றே மாதத்தில் நீங்கள் பாதாம் கொட்டையை பற்களால் கடிக்க கூடிய ஆரோக்கியம் பெறுவீர்கள்! அனுபவித்து குணம் கண்டவர்கள் மற்றவருக்கு உபதேசம் செய்யுங்கள்.

"ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி
நாலு மிரண்டும் சொல்லுக்குறுதி"

என்ற பழமொழி தெரிந்தும் விலைக பற்பசைகளுக்கும் நவீன நைலான் பிரஷ்களுக்கும் சம்பாதிக்கும் பணத்தில் மதா மாதம் கொட்டி அழுது, மேலும் பற்களை நாசமாக்கி பிறகு பற்களை ஒவ்வொன்றாக கழட்டி விட்டு பொய் பற்களுக்கு ஆளாகாதீர்கள்! அடியேன் புதியதாக ஒன்றும் சொல்லவில்லை பழய கதையையே மீண்டும் நினைவு கூறுகின்றேன். பற்கள் பழுப்பாக இருக்கிறதோ? அதனை வெளுக்க எரித்த பசுமாட்டின் வரட்டி சாம்பலை சிலநாள் உபயோகிக்க பற்கள் முத்துப் போல் வெளுத்துப் போகும்.

சிறியோர்கள் பெரியோர்களைச் சார்ந்தால் அவர்களுக்கு நல்ல புத்தியும், நற்பழக்கங்களும் உண்டாகும். அதுபோல் பல்லாண்டு நின்று வானளாவி வளரும் ஆலமரத்தை நாடியவர்கட்கு ஆயுள் பெருகி, வாழ்க்கையில் நற்பலனும் அமைதியும், சந்ததி விர்த்தியும் அடைவார்கள் என்பதில் ஐயமுண்டோ? ஆலமரத்திற்கு அகராதியில் வாஞ்ஞேங்கி என்றும், பூதம் காமரர், இயக்குரோதம், தொல்மரம், வடம், பழுமரம் என்ற புனைப் பெயர்களும் உண்டு. எனவே வாஞ்ஞேங்கி என்ற பெயரில் இக்கட்டுரையை குறிப்பிட்டது நெடுங்காலம் ஆலமரம் மனதில் பதியும் அல்லவா?

சிறுக்கீரை

மனித இனப்பெருக்கத்தால் உலகில் வாழ இடம் வான வெளி காணாது என்று விஞ்ஞானத் துணைகொண்டு இன்றைய யிலும், கடலுக்கடியிலும், ஆராய்ச்சி நடந்துகின்றது விஞ்ஞானியும் உலகம்! ஆனால் மூலிகை இனம் வாழ எந்த அக்கரை காட்டுவதாக தெரியவில்லை. அன்றுமெய்ஞ்ஞான சித்தர்கள் கூறிய தாவர இனங்களில் இன்றைய காலத்தில் 10 சதவீதம் தான் காணமுடிகின்றது என்றால் மிகையல்ல!

சென்னையில் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் கொண்டு வந்து கலைக் கண்காட்சியில் வைக்கப்பட்ட சுமார் 120 மூலிகை இனங்கள் யாவுமே அந்தகாலத்தில் வீட்டுக் கொல்லைப் புறத் திலே வளர்ந்தவைதான்! இன்று நம்கண்முன் இருப்பதால்பாவம் என்று தூரவிலகி வருகின்றன. நமது அன்றாட வாழ்வில் நமது உடலுக்கு உணவாகி உயிர்ச்சத்துக்களைக் கொடுக்கும் கீரை யினங்களைக் கூட மறந்து வருகிறது மனித இனம். "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்பது தமிழ் நாட்டின் மரபு. இவ் வகையில் சிறுக்கீரை அருமருந்தாக பயன்படுகிறது என்கிற விஷயம் வெகு பேருக்கு தெரியாது!

சிறுகீரை மிகவும் கெடுதலாயிற்றே! இதைப் போய் அரு மருந்து என்கிறாரே என்று சிலர் கருதக்கூடும். கெடுதலாக இருப்பின் அதை உணவாக நமது முன்னோர்கள் வழங்கியிருக்க மாட்டார்கள். அத்துடன் மருந்துண்ணும் காலத்தில் சிறுக் கீரை கூடாது என்று வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்களே! என்றும் நினைக்கலாம். ஆமாம் அருமருந்தாக இருக்கும் இதனை உண வாக உட்கொள்ளும் போது மருந்து வேலை செய்யாது. எனவே அதை விலக்குவது மருத்துவ விதி. ஆனால் சிறுக்

கீரையை இதர மருந்துண்ணாத நேரங்களில் உணவாக கொள் ளுவதில் குற்றமில்லை.

குணாதிசயம்

காய் கடைகளில் விற்கும் சிறுக்கீரையைப் பற்றிய விளக் கம் தமிழக மக்களுக்கு தேவையில்லை. அதன் குணத்தைப் பற்றி மட்டும் விளக்கலாம். பொதுவாக சிறுக்கீரை உடலுக்கு சூட்டைத்தந்து சிறுநீரைப் பெருக்கும். சகல விடங்களை முறிக் கும். மலத்தை இளக்கும். இம்மூன்று செய்கைகளையும் உடைய சிறுக்கீரைக்கு இயற்கையில் நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாக் கும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

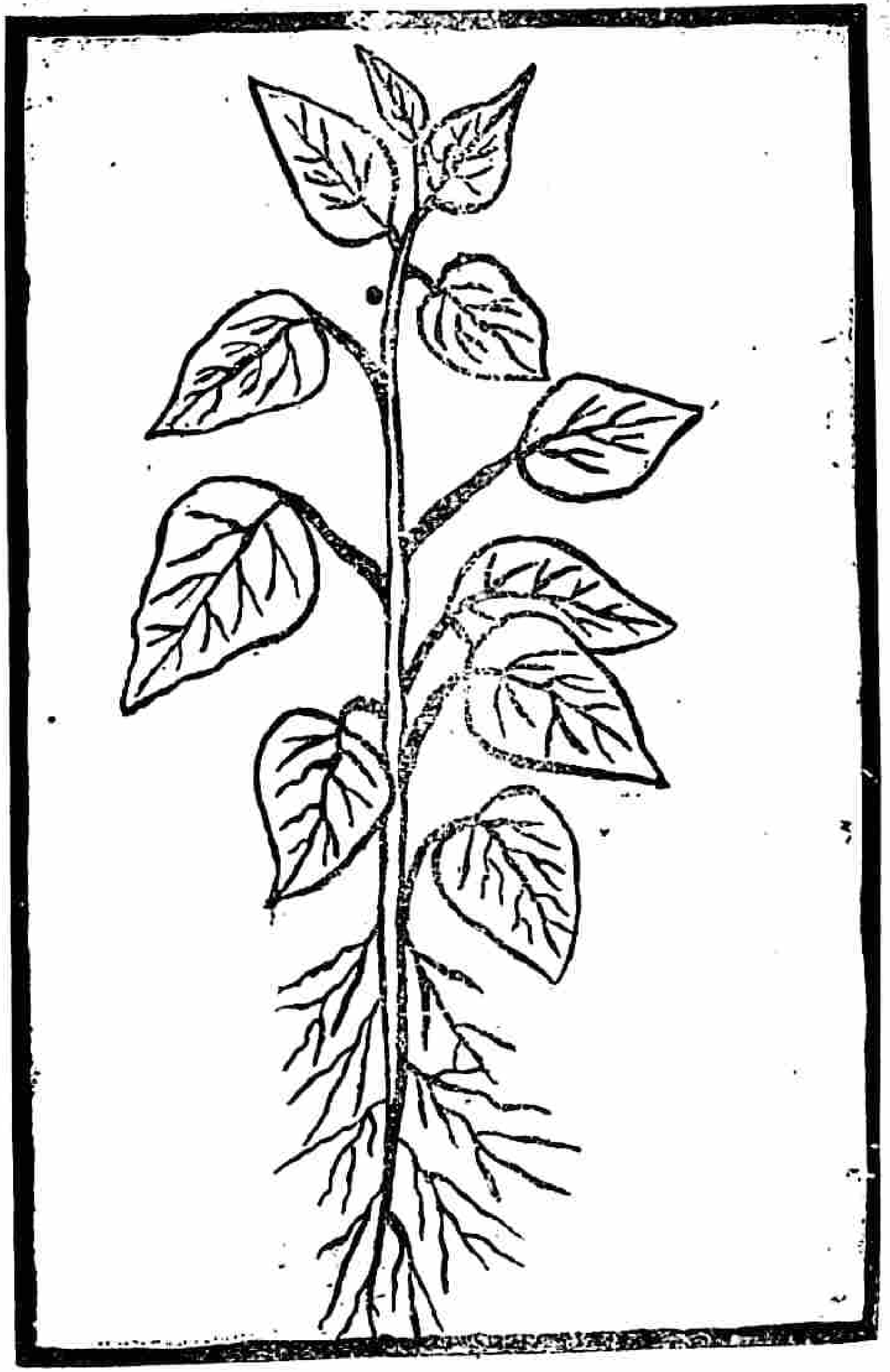
தாவர உணவுகள் உடலுக்கு உண்டான குற்றங்களைக் கண்டிக்க வல்லவை. அதே தாவர இனங்களில் இருவகை உண்டு. ஒன்று அகத்திக்கீரை, இரண்டு சிறுக்கீரை ஆகும். இந்த இரண்டு கீரைகளும் நண்பர்கள். சிறுக்கீரை வாரம் ஒரு முறையும், அகத்திக்கீரை பட்சம் (15 நாளைக்கொருதரம்) ஒரு முறையும் உணவில் அவசியம் சேர்ப்பது நமது மரபு.

பயன்கள்

நெருஞ்சில் சிறுநீர் கோசங்களில் உள்ள குற்றத்தை நீக்குவதில் சிறப்புடையது போல இந்த சிறுக்கீரை அன்னமய கோசத்தில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கும். குறிப்பாக சொல்லப் போனால் நெருஞ்சில், சாக்கடை சுத்தம் செய்யும் தோட்டி. சிறுக்கீரை குப்பை எடுக்கும் தோட்டி! எனலாம். மனிதனு கிய நகர வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தோட்டிகளாக இறை வனால் படைக்கப்பட்டவர்கள் இவ்விருவித தோட்டிகளும், ஆமாம் கண்ட இடங்களில் விருந்துண்பதும், ஓட்டல்களில் நாள்பட்டு காய்ச்சிய எண்ணெயிலே மீண்டும் புதிய எண்ணெ விட்டு தயாரிக்கும் நாவுக்கினிய ருசியுள்ள பண்டங்களை அடிக் கடி தின்று குடல் கோளாறுகளில் அவதியுறுவோர்களுக்கு உற்ற நண்பன் சிறுக்கீரை.

இடுமருந்தும் முறியும்

அகத்திக்கீரையைப் போலவே இடுமருந்து வேகமெல் லாம் சிறுக்கீரையால் முறியும். இடுமருந்து வைத்து விட்டவர் களுக்கு ஒன்று விட்டுஒருநாள் சிறுக்கீரையை சமையலில் சேர்த்து வருவதால் மிக்க பயன் தரும்.



சிறுக்கீரை

பொதுவாக சிறுக்கீரையால் முகப் பொலிவும், அழகும் உண்டாகும். பித்தப்பிணிகள், கண்படலம் முதலியவை நீங்குவதுடன் உடம்பில் உள்ள நீர், பழைய மலங்களை எல்லாம் வெளித்தள்ளிவிடும். வீக்கம் கரையும் காச நோய்கள் விலகும்.

எச்சரிக்கை

சிறுக்கீரையை நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்களும், வாத ரோகம், வ்ாய்வுக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களும் அடிக்கடி பயன் படுத்தக் கூடாது என்பது அடியேனின் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

பாஷாண வேகங்கள் தணியும்

சரியாக முடிக்காத ரசபாஷாண மருந்து வேகங்களால் வாய்ப்பிடிப்பும் மற்றும் பல உடல் கோளாறும் உண்டான போது காலை நேரம் மட்டும் சிறுக்கீரையை வேருடன் ஒருபிடி எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் பத்து கெட்டி மிளகும் வைத்து அதை சிறிது சிறிதாக வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கி வர வேண்டும். அல்லது சிறுக்கீரையும் மிளகும் சேர்த்தரைத்து கற்கம் ஒரு எலுமிச்சங்காயளவு காலை, மாலை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இதனால் கொடிய வெள்ளைப் பாடாணம், கௌரிப் பாடாணம், குதிரைப்பல் பாடாணம், நாபிக் கிழங்கு, பாதரச வேகம் யாவும் தீரும்.

பொதுவாகச் சிறுக்கீரையை வாரம் ஒரு முறை சமையல் செய்து உணவுடன் சேர்ப்பதால் ஒருவித தீய பலனும் தராது என்பதனை திடமாக நம்பலாம்.

பாஷாணங்களை முறிக்க சிறுக்கீரையின் வேர், நல்ல பயனும், உணவு குற்றங்களை சரிப்படுத்த பசுமையான பூச்சி அரிக்காத சிறுக்கீரையின் இலைகளைக் கதிர் எடுக்காத நிலையில் எடுத்து பயன்படுத்த நல்ல குணமும் தரும் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுவதவசியம்.

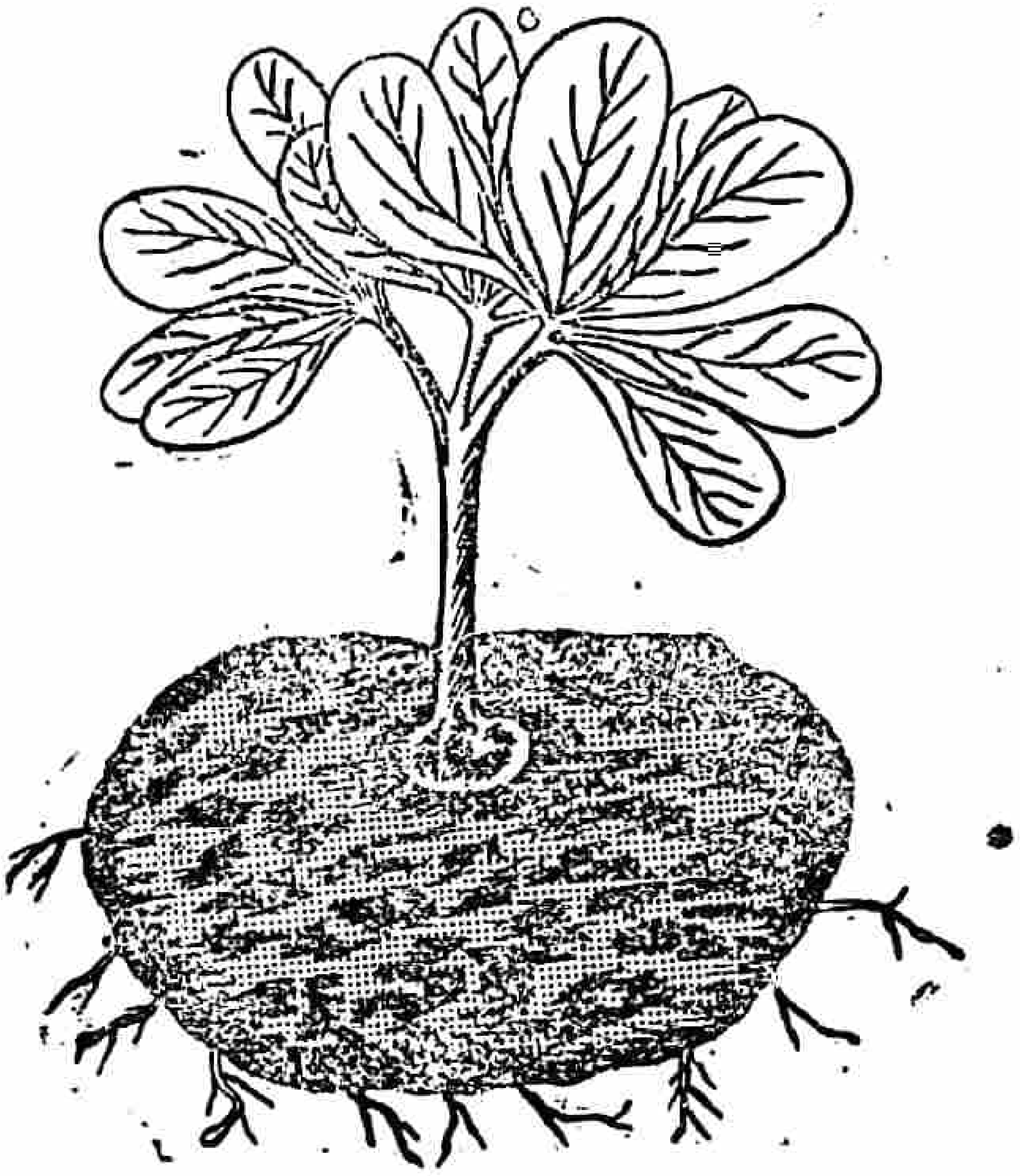
* * *

க ரு ணை

கருணை என்றால் ஏதோ ஒரு புதிய மூலிகையைப் பற்றி தான் எழுதுகிறாரோ! என்று கருத வேண்டாம். சாதாரணமாக காய்கறி மார்க்கட்டுகளில் வெல்ல உருண்டைகளைப் போல குவித்து விற்பனை செய்யும் கருணைக் கிழங்கைத் தான் ' கருணை ' என்று குறிப்பிடப் பட்டது. கருணை என்ற பெயர் எப்படி வந்த தென்பதை இங்கு காண்போம். அன்பு சுரக்கும் உள்ளமுடையோர்களுக்கு பொதுவாகக் கருணை உள்ளம் படைத்தவர் என்று கூறுவார்கள் அல்லவா? அது போலவே மூலிகை இனத்தில் இந்தக் கிழங்குக்கு கருணைக் கிழங்கு என்று பெயரிட்டு இருக்கலாம்! ஏனெனில் இந்த கருணைக் கிழங்கிலிருந்து சுரக்கும் நீர் உடம்பில் உண்டாகும் புண்ணாகும் நீர்களைக் கண்டிக்கும் இயல்புடையது கிழங்கு இனத்திலேயே கருணைக் கிழங்கு தான் சிறந்தது. இரக்கமுள்ள மனிதனைப் போல குணமுள்ளதால் தான் சித்தர்கள், இதற்கு கருணை என்ற அடை மொழியைச் சேர்த்துப் பெயரிட்டுள்ளனர்.

கருணைக் கிழங்கும் முள்ளங்கி இனத்தைச் சேர்ந்த ஓர் தோட்டப் பயிர் இனம் தான். முள்ளங்கி சிறு நீர்த் தாரை, மூத்திர நாளங்கள், குண்டிக்காய் ஆகியவைகளில் வேலை செய்கிறது. கருணைக் கிழங்கு பெருங் குடல், சிறு குடல், ஆசன வாய் ஆகிய இடங்களில் வேலை செய்து துப்புரவாக்கும் தன்மை கொண்டதாகும்.

இந்தக் கருணைக் கிழங்கில் இரு விதமுண்டு. ஒன்று சாதாரணமாக காய் கறி கடைகளில் கிடைக்கும் கருப்பு சட்டி போன்றுள்ள வடிவமுடையது. மற்றொன்று ஒரு கைப்பிடி அளவுள்ள கிழங்குகள். கருஞ் சிவப்பான நிறமுடையதாக இருக்கும்.



க ரு ணை

கருமை நிறமாகவும், சட்டி போல் இருக்கும் கருணைக் கிழங்கு பொதுவாக அனைவரும் உணவுடன் கறியாகச் சமைத்து உண்ணுவது நமது நாட்டின் வழக்கம். இதற்கு காருக் கருணை, நாட்டுக் கருணைக் கிழங்கு என்பது பெயர்களாகும். சிறியதாகக் காணும் கருணைக் கிழங்கைக் கிராம வாசிகள் முட்டைக் கிழங்கு என்றும் அழைப்பர். இதையே காட்டுக் கருணை என்றும் கூறுவார்கள். இதற்குக் காரல், நமைச்சல், அரிப்புப் போன்ற தன்மைகள் இருப்பதால் பொதுவாக இதனை யாரும் உணவாக உட்கொள்ளுவதில்லை என்றாலும், கிராம வாசிகள் இதனை புளியுடன் சேர்த்து கால் அரிப்பை நீக்க உணவாகக் கொள்ளுகின்றனர்.

கருணைக் கிழங்கின் பொதுக் குணம் சூட்டைக் கொடுத்து சூட்டைத் தணிக்கும். பசித் தூண்டும், மலச்சிக்கலை நீக்கும். தாது விருத்தியையும், பலத்தையும் தரும். குறிப்பாகப் பெருங் குடல் சம்மந்தப் பட்ட மூல நோய்கள் யாவற்றையும் சிறுகச் சிறுக நீக்கும் தன்மை உடையது.

முறை விபரங்கள்

கருணைக் கிழங்கின் மேல் தோலை நன்கு சுரண்டி விட்டு குறுக அரிந்து தக்க அளவு புளி சேர்த்து வறுவல், பொரியல், குழம்பு ஆக, தயாரித்து உணவுடன் சேர்த்து வருவதால் மலச் சிக்கல், அஜீரணம், பசி மந்தம், கப நோய்கள் ஆகியவைகளை வராமல் தடுத்துக் காக்கும் சக்தியும், நல்ல தெம்பும், திடமும் உண்டாகும். வாரம் இரு முறையாவது கருணைக் கிழங்கை உணவுடன் சேர்ப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல வழியாகும்.

மூல ரோகங்கள்

மூல நோய்கள் பெருங் குடலைப் பற்றிய வியாதி. இந்த ரோகம் தீராத நோய் என்று ஆங்கில முறையில் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வதும் பின்னும் வளர்ந்து தொல்லை கொடுப்பதுமாகவே இருந்து வருகிறது. மூல நோய் பரம்பரையாகவே தொடர்ந்து வருவதும் உண்டு. ஒரு சிலருக்கு உட்கார்ந்துள்ள இடத்திலேயே இருந்து வேலை செய்வதால் பெருங் குடலுக்கு அசைவு இல்லாமல் மலம் வெளியாகாமல் சிக்கல் உண்டாக்கி மலக் குடலில் கெட்ட நீர்க் கழிவுகளால் குடல் நாளங்கள்

வீங்கிப் புடைத்து, புழுக்கள் கிருமிகளால் வளர்ந்து விடுகிறது இச்சதை நாளங்கள் ஊதிப் பெருத்து விடுவதால் மலம் தடையின்றி தாராளமாகப் போவது தடையாகி விடுகிறது. இந்த நோய் ஆசனம் வரையில் வியாபித்து ஊன் சதைகளைப் பெருக்கி மலத் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு பெரும் துன்பத்தை விளைவிக்கும். இந்த சதைகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அறுத் தெரிந்தாலும் மீண்டும் வளர்ச்சியடையத் தான் செய்யும். இத்தகைய மூல ரோகங்களுக்கு மூலிகைகளில் சிறந்த குணத்தை அளிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது, (ஒன்று) காட்டுக் கருணை (இரண்டு) பிரண்டை. இத்தப் பிரண்டையைப் பற்றி முன்பே வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்துள்ளது நினைவில் இருக்கலாம்.

இந்தக் காட்டுக் கருணை என்னும் காரும் கருணையால் (முட்டைக் கிழங்கு) மூல ரோகத்தைப் பூண்டோடு ஒழிக்க முடியும். முறை விபரம்:- காட்டுக் கருணைக் கிழங்கை தேவையான அளவு எடுத்து மேல் தோல்களைச் சுரண்டி எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி உலர்த்திக் கொள்ளவும். நன்கு உலர்ந்த பிறகு அதை புளித்த தயிரில் ஒரு நாள் ஊர வைக்கவும். மறு நாள் மீண்டும் வெய்யிலில் உலர்த்தவும். இப்படியே மூன்று முறை உலர்த்தி எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்படி பக்குவப் படுத்தியது 160 கிராம், சுக்கு 30 கிராம், மிளகு 30 கிராம், சீரகம் 30 கிராம், இந்துப்பு 30 கிராம் இவைகளைத் தனித் தனியே இடித்து தூள் செய்து யாவையும் ஒன்றாகக் கலந்துக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழம் சாற்றை விட்டு இளக்கமாக அரைத்துக் கொண்டு அதனுடன் பனங் கற்கண்டையும் சேர்த்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அவரவர் இஷ்ட தெய்வத்திற்கு மனப் பூர்வமாக அர்ப்பணம் செய்து, மூல நோயிலிருந்து விடுபட பிரார்த்தனை செய்து (குறிப்பாக முருகா சரணம் என்று 1008 தடவை உச்சரித்தால் திருவருள் கிடைக்கும்) பின்பு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து சாப்பிட்டு பசும் மோர் குடிக்க வேண்டும்.

இப்படி ஒன்று முதல் நான்கு மண்டலம் வரை தவறாமல் சாப்பிட தவ மூலங்களும் அடியோடு உடலை விட்டு நீங்கும். இந்த நோயாளர்களுக்கு மிக முக்கியமாக மிஷினில் அரைத்த மிளகாய்ப் பொடி வகைகளும், மாமிச உணவுகளும், மது பான வகைகளும் கண்டிப்பாக விலக்கி இருப்பது முக்கிய பத்திய

முறைகளாகும். இம் முறைப்படி செய்து கொள்ள இயலாதவர்கள் காரு கருணையை பழைய புளியுடன் சேர்த்து மிளகாய்த் தூளுக்கு பதில் மிளகு சேர்த்து தினமும் நெய் விட்டு சாப்பாட்டுடன் உண்ணுவது மூல நோய்களுக்கு சிறப்பு. மூல ரோகத்தை பூரணமாக ஒழிப்பதில் இந்த காரு கருணை (முட்டைக் கிழங்கு) கிழங்குக்கு இணையானது வேறொன்றுமில்லை என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூறலாம்!

மூல ரோகத்தினால் தொல்லைப் படும் அன்பர்கள் குணம் மிகவும் சிடு சிடுப்பாகவும் எடுத்ததற் கெல்லாம் எரிந்தும் விழுவார்கள். இவர்களை சாந்தமாகவும், அன்புடனும், கருணை உள்ளம் படைத்தவர்களாகச் செய்ய கருணைக் கிழங்கால் தான் முடியும். ஆமாம்! கருணை உள்ளம் வேண்டுவோர் கருணையை நாடுங்கள்!

பாகல்கொடி

காய்கறி வகைகளில் பச்சைப் பசேல் என்று இருப்பது பாகல் காய் ஒன்றுதான்! ஆமாம் மற்ற காய்கறிகள் பசுமை நிறமாக இருப்பினும் இவ்வளவு பச்சை நிறமாக காண்பதரிது! இதனை யொட்டியே "பச்சை பசேல் என்றிருக்கும் பாகல் காயுமல்ல" என்று விடுகதைகளில் கூறுவதும் உண்டல்லவா? இறைவனுடைய படைப்பில் தாவர இனங்களுக் கென்றே அதனதன் செய்கை, குணங்களுக்கு ஏற்றபடி வடிவங்களையும், நிறங்களையும் உண்டாக்கியிருக்கின்றார். இதனை சூட்சம புத்தியும், பகுத்தறிவும் கொண்ட மனித சமுதாயம் தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்தி வாழ்க்கையில் நன்மை பெற வேண்டியது கடமையாகும்.

பாகல் காயை சமையலில் சேர்ப்பதால் நமது நாட்டில் உள்ள அன்பர்கட்கு இதுபற்றி விளக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனாலும் இதன் குணாதிசயங்கள் பெரும்பாலானவர்கள் மத்தியில் தெரியாமல் மங்கிவிட்டுள்ளது. இதன் மருத்துவப் பயன்கள் அளவிடற்கரியது இலை, விதை, பழம் யாவும் பயன்படும். பொதுவாக பசியைத் தூண்டவும், தத்த கோபத்தை தணிக்கவும், மலத்தை இளக்கித் தள்ளவும் கூடிய சக்தியைக் கொண்டது. பாகல் காய் பழம் மேலும் பூச்சிக் கொல்லி உரமாக்கி உடலைத் தேற்றவும், வெப்பமுண்டாக்கி மாதர்கட்கு பாலை பெருக்கவும் செய்யும் குணமுடையதாகிறது

மருத்தீடு குணமறியும் சோதனை

ஒருவருக்கு இடுமருந்து வைத்துள்ளதாக ஐயப்பாடு இருப்பின் சிலர் பாகல் இலையை கசக்கிப் பிழிந்து இடுமருந்து சாப்பிட்டுள்ளவர் உள்ளங்கையில் பிழிந்து சாற்றினால் சிறிது நேரத்திற்குள் அந்தச் சாறு கட்டி விட்டால் உடல் இறுகத்தில்

பாதித்துள்ளது என்று கூறுவார்கள். சாறு கட்டாவிடில் இடு மருந்து வைக்கவில்லை என்று கூறிவிடுவார்கள். இவ்வகைச் சோதனை நாய்ப் பாகல் இலைக்குத்தான் உண்டு மற்ற பாகல் இலைக்கு இத்தகைய விசேட குணம் கிடையாது என்று நம்பலாம்

பாகல் கொடி இனத்தில் பலவிதமுண்டு. பழுபாகல், மிதி பாகல், கொம்பு பாகல், நரிப்பாகல் நாய்ப் பாகல் நீலப் பாகல், கொல்லம் பாகல் என்று பச்சை நிறமுள்ள இந்தக்காய் நீளமாகவும், பருத்தும், சிறியதாகவும், உருண்டை வடிவ முள்ளதாகவும் வளர்வதுண்டு. இவைகளில் பெரியதாக காய்க்கும் காய்கள் யாவும் கைப்புருசி குறையவாகவும், சிறியதாக இருக்கும் காய்களுக்கு கைப்பு ருசி மிகுந்தும் காணும். எனவே மருத்துவப் பயனுக்கும் தகுதி கைப்பு மிகுதியான சிறிய காய் பாகல் இனங்கள் தான்.

ஒருநாட்டு வைத்தியரிடம் மருந்துண்ணும் காலத்தில் பத்தியத்தில் சேர்க்கக் கூடாத பொருள்களில் பாகல் காயும் ஒன்று! ஆமாம் அகத்திக்கீரை, பூசணிக்காய், பாகற்காய், கடுகு, கடலெண்ணெய் என்று வைத்தியர் அடுக்கிக் கொண்டே போவார். பாகற்காய் நல்ல மருந்துகளின் குணத்தை மாற்றி முறித்து விடும். அதிலும் கொம்பில் படரும் பாகற்காய் வாத பித்தங்களை அதிகரிக்கச் செய்து கரப்பான் பிணிகளையும் உண்டாக்கும்.

"மருந்துகளின் நற்குணத்தை மாற்றும் அஃதன்றே
திருந்தவலி வாதத்தைச் சேர்க்கும பொருந்து பித்தங்
கூட்டும் அபத்தியத்தை கொண்டிருக்கும் வன்கரப்பான்
காட்டுங் கொம்புப் பாகற்காய்" (கு. மு.)

ஆமாம், இந்த பாகற் கொடியின் சக்தி, மருந்தை முறிப்பதாக இருப்பினும் ஒருசில நோய்களையும் நீக்க வல்லது என்பதனையும் சித்தர்கள் கூறாமல் விடவில்லை.

இலையின் உபயோகம்

பாகல் இலையை இடித்து பிழிந்து அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ்வரையில் குடிக்க வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் எல்லாம் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுப் போகும். கால் ஆழாக்கு முதல்

பாகல் கொடி

அரை ஆழாக்கு வரை காலை வேளையில் பாகல் இலை ரசத்தைக் குடிக்க மலம் பேதியாகும். முத்தோடமும் உடலில் சமம் அடையும். குறிப்பாக இந்தக் காலத்தில் டயாபடீஸ் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் நபர்கள் ஞாயிறு தோறும் இந்த இலைச் சாற்றை சாப்பிட்டுவர மலச் சிக்கல் மலக்கிருமிகள் யாவும் தீர்ந்து சிறுநீரில் சர்க்கரை குறைந்து வரும்.

பாஷாண மருந்து முறிவு

பாதரசம் பலவித பாஷாண மருந்துகளை அளவு முறை, செய்பாகம் தெரியாமல் செய்து கொடுத்து அதனால் உடல், குடல், வாய்களில் புண் ஏற்பட்டு வேக்காடு அடைந்தவர்கள் இந்த பாகல் இலையின் ரசத்தை ஒருவாரம் காலையில் கால் ஆழாக்கு குடித்துவர மேல்படி மருந்து வேகங்களால் உண்டாகும் துர்குறிகள் மறைந்து போகும்.

நாய்ப் பாகல்

(1) நல்ல கைத்தேர்ந்த சித்த வைத்தியர்கள் ரச பாஷாணங்களின் நஞ்சு வேகத்தை சுத்தி செய்து நல்ல மருந்தாக முடிக்க நாய்ப் பாகல் இலை ரசத்தைப் பயன் படுத்துவார்கள்.

(2) அன்றியும் நாய்ப் பாகல் இலை ரசத்தை அளவுடன் குடித்துவர மூலநோய்கள் பூண்டோடு ஒழியும். இதற்கு பத்தியம் கடுமையாக இருப்பதவசியம்.

(3) ஆசனத்தில் வெளி மூலம் தள்ளி சதையும் துருத்திக் கொண்டு அறுவை செய்து கொள்ள மனமில்லாதவர்கள் நாய்ப் பாகல் இலையை ஆமணக்கெண்ணையில் வதக்கி இளஞ்சூட்டுடன் இரவில் படுக்கும் போது ஆசனவாயில் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும் இப்படி தவறாமல் 40 நாளைக்குச் செய்ய வெளிமூலம் சுருங்கி சதை நாளங்கள் வர வர கரைந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

(4) கொடிப் பாகல் இலை ஒருபிடியுடன் 6 கெட்டி மிளகு சேர்த்து காரமற்ற அம்மியில் அரைத்து கண்களைச் சுற்றி பற்று போட்டுவர மாலைக்கண் என்ற வியாதியை பூரண குணப்படுத்தும்.

(5) ஒரு தேக்கரண்டி இலைச்சாற்றில் சிறிது மஞ்சள் பொடி தூவி குழந்தைகளுக்கு புகட்டிவிட பேதியாகும். மலத்தில் புழுக்களுடன் வெளிப்படும். குமட்டல், வாந்தி ஆகியவை நீங்கும்.

காய்களின் பயன்

பசுமையான காய்களால் எந்த வித மருந்தும் கெடும். எனவே காய்களை சாதாரண நாட்களில் சமைத்துண்ணுவது மருந்துண்ணும் நோயாளிக்கு ஏற்றதல்ல. அபத்திய உணவுகளில் பாகல் ஒன்று.

பழமும் பயனும்

மருத்துவத்தில் பாகல் பழம் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்று. இந்த விஷயம் பலருக்குத் தெரியாது! நல்ல முற்றிய மஞ்சள் நிறம் உடைய காய்களைத் தான் குறிப்பிடுகிறேன். இது பழக்காய் உடைத்தால் உள்ளே சிவப்பு சதையும் மஞ்சள் நிறமாகவுமிருக்கும். பழுத்த மஞ்சள் நிறமுள்ள பாகல் பழத்தால் மேக சுரம், குட்டம், இரைப்பு. இருமல், கர்பப்பிணிகள் நீரிழிவு சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்குமென்பதை குணவாகடங்களால் அறியலாம்.

குட்டம், காமாலை, மூலம் விலக!

மிதிப்பாகல் என்ற சிறிய பாகல் இலை. பழுத்த பழம் இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து இடித்து மெல்லிய துணியில் வைத்துப் பிழிந்த சாற்றை அரை முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் விடாமல் ஒரு மண்டலம் முதல் இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு இச்சாபத்தியமாக இருக்க ஆரம்ப குட்டம், கல்லீரல் மண்ணீரல் வியாதிகள் காமாலை, மூலரோகங்கள் யாவும் நீங்கும்.

இறைப்பு, நுரையீரல் கபம், இருமல் விலக!

நாட்டு பாகல் பழம் பெரியதாக உள்ளவை. தூதுவளை இலை இரண்டையும் சம எடையாக எடுத்து இடித்து பிழிந்த

சாறு அரை அவுன்சில் இரண்டு அவுன்ஸ் வெள்ளாட்டின் பால் சேர்த்து காலை மாலை இரு வேளை 20 நாள் சாப்பிட ஆஸ்துமா, சயரோகம், கப இருமல் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

மதுமேக நீரிழிவு நோய் விலக

டயாபடீஸ் என்ற நீரிழிவு வியாதிக்கு பாகல் பழம் பயனுள்ள இயற்கை மருந்து என்பதை பழங்காலத்தில் இருந்தே கையாண்டமுறை. தற்கால நவீன மருந்துகளான இன்சுலின் ஊசிமருந்துகள் மக்களின் கண்களை மறைத்து நவீனமோகத்தில் ஈடுபடச் செய்து விட்டன. ஆயிரமாயிரம் இன்சுலின் ஊசி உடம்பில் குத்தியும்சர்க்கரை வியாதி உடம்பை விட்டு நீங்கவில்லையே என்று ஏங்குவோர் மிக சுலபமாக வீட்டிலேயே மருத்துவர் உதவி இன்றி சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப் படுத்திக் கொண்டு வாழ்நாள் முழுவதும் உடம்பை ஊசியால் குத்திக் கொண்டு பாழ் படுத்திக் கொள்ளாமல் பயன் பெறலாம். முறைவிபரம்:- மிதிபாகல் பழங்கள்' பாகல் இலை சமஎடை நாவல் மரப் பட்டை சாறு மூன்றும் ஒன்றாக கலந்து தினமும் ஒரு அவுன்ச வீதம் காலை வெறும் வயிற்றில் நாள் தோறும் குடித்துவர வேண்டும். இப்படி நோய்க்கு தக்கபடி 40 நாள், 80 நாள், 120 நாட்கள் இப்படி கூட்டிக் கொண்டே போக டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை நோய் குறைந்து கொண்டே வந்து இறுதியில் டயாபடீஸ் என்ற நோய் 'குட்பை' என்று கூறி விடை பெற்று இன்சுலினை நாடிச் சென்று விடும்.

குறிப்பு:— இந்த சிகிச்சைக்குட்படுவோர் மாமிச உணவை அறவே அகற்றி நல்ல பசுமோர், பால், கோதுமை உணவு அரிசி உணவும் வாழைத்தண்டு. முள்ளங்கி, அவரைப் பிஞ்சு, பசுங்கீரை இனங்கள் முதலிய உணவுகளைச் சேர்த்து மிதமான புளி சேர்ப்பதும் இன்றியமையாததாகும். டயாபடீஸ் நோயாளிகள் நாள் தவறாமல் பாகல் பழம், இலை சாப்பிடுவதில் இதர வித பின் விளைவுகள் உண்டாகுமோ? என்ற ஐயப்பாடே வேண்டாம். இன்சுலின் மிதமிஞ்சிய போது காணும் ரியாக்ஷன் மயக்கம், பிளட் பிரஷர், பலவீனம், மலச்சிக்கல் வாய்வு, வலிகள் இத்தியாதி தொல்லைகள், பாகல் பழத்தின் சிகிச்சையால் ஒரு போதும் உண்டாகாது என்பதை திடமாக நம்பலாம். ஆனால் இந்த சிகிச்சையின் போது வேறு இதர மருந்துகள் உட்கொண்டால் பயன் கிடைக்காது. என்பதை மனதில் கொள்ள

வேண்டும். இனிப்பு நோய் வளர்க்கும் அன்பர்களுக்கெல்லாம் கைப்பு குரி பாகல் அருமருந்து முயற்சி செய்து வெற்றி பெறுங்கள். சர்க்கரை நோயுடையவர்களே பாகல் பழத்தை உண்டு பாருங்கள்.

சுரமேகங் காசசுவாச மொடு மூலங்
திரிதோடங் குட்ட மிவை தீருங்— திருமயறும்
மோகப்புணரி யெனு மொய்க்குழலே! வெம்பி விழாப்
பாகற்பழத்தை யுண்டுபார். (கு. மு)

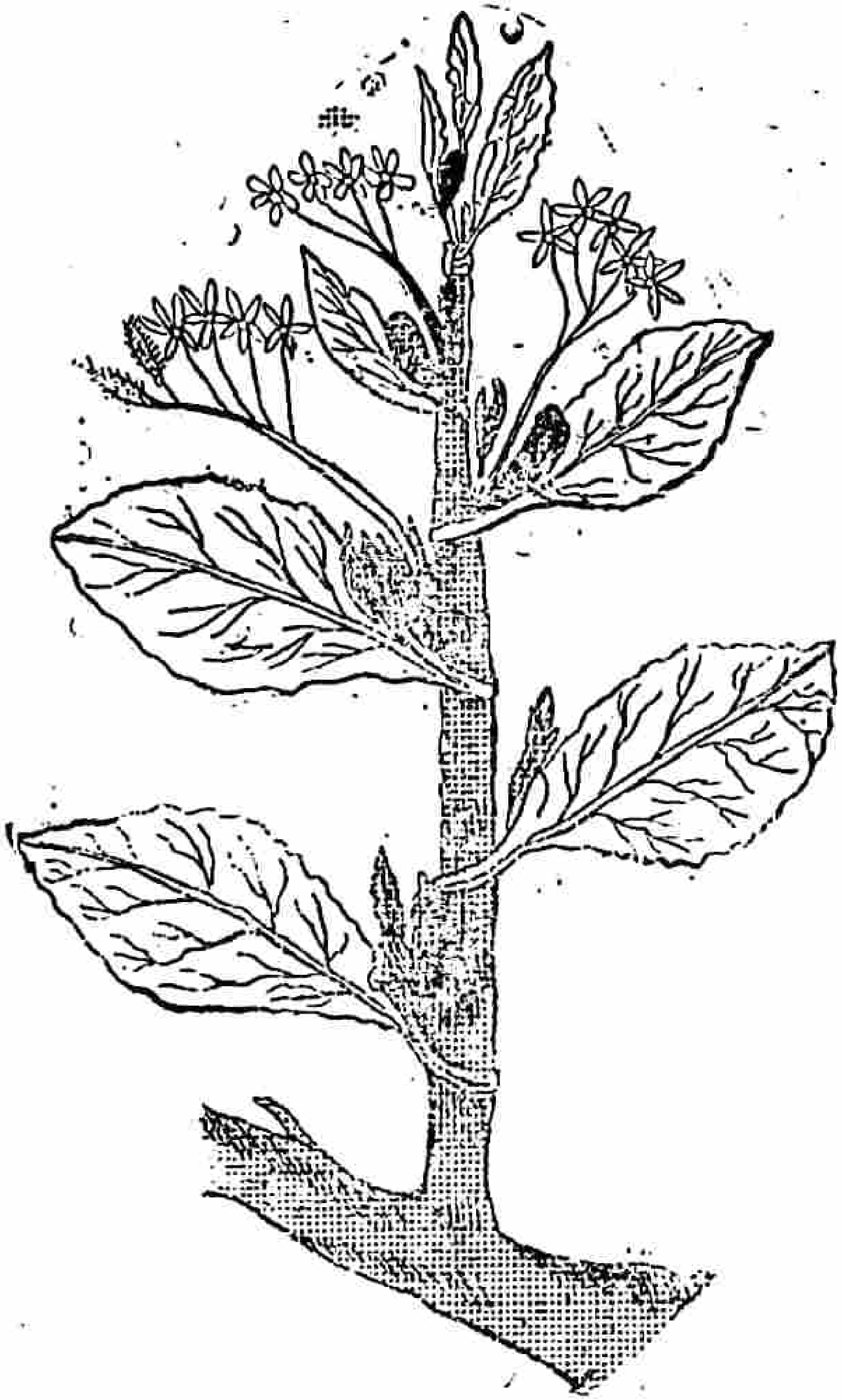
குறிப்பு:- பாகற்பழம் கொடியிலேயே பழுத்து வெம்பி விழக்கூடாது காய் செங்காயாக இருக்கும் போதே நோய்களில் பயன் படுத்த வேண்டும் என்பதனை கும்பமுனி கூறுவதை கவனியுங்கள். அன்பர்களே! இனியாவது பாகற் கொடியின் பாங்கை யுணர்ந்து பயன் படுத்துங்கள்.

சித்தர் மூலம்

மனிதன் கோரிக்கைகளில் தலையான கோரிக்கையாக வைத்து எண்ணப் படுவது நோயற்ற வாழ்வு. எவ்வளவு தான் பணம் படைத்த மனிதனாக இருந்தாலும், மற்றும் உலக வாழ்க்கையில் சகல வசதிகளை படைத்திருப்பினும், நோயுடையவனாக இருப்பின் அது வாழ்க்கையாகுமா? அதனால் தான் நோயை எதிர்த்து போராட பல விஞ்ஞான சாதனங்களைப் பயன் படுத்த முயற்சிகள் நடக்கின்றன. ' உள்ள நோய் பிணிகள் தீர்ந்தால் உலகோர் பண்டிதரை தேடார் " என்பது வாக்கு. இந்தப் பழமொழியை உற்று நோக்கி, ஆராய்ந்தோமானால் பிணி என்பது என்ன? ஒரு மனிதனுக்கு பிணி உண்டாக மனம் காரணமாகின்றது. அதனால் தான் உள நோய் (மன நோய்) என்றார் பெரியோர் உள்ளம் பெருங் கோயில். ஊனுடம்பு ஆலயம். உள்ளம் தூய்மையாக இருப்பின் உடலும் தூய்மையாக இருக்குமென்பதில் ஐயமில்லை.

உள்ளமாகிய மனதின் கண் ஒரு மாசு ஏற்பட்டால் உடலும் அந்த மாசுக்கு இலக்காகின்றது. எனவே உடலுக்கு தான் பிணி வந்துள்ளது என்று உடலை ஆய்ந்து, உடலின் மேல் பரவிய அணுக் கிருமிகளையும் மலம், இரத்தம், சிறுநீர்களையும் பல விஞ்ஞானக் கருவிகளைக் கொண்டு ஆய்வு செய்து அதற்கு ஏற்பப் பெயர்களை வைப்பது மதியீனமாகும்.

தற்கால விஞ்ஞான மருத்துவ உலகம் மனம் என்ற உள்ளத்தின், மாறுதலை கவனிப்பதில்லை. உள்ளத்தை பிடித்த பிணிகள் உடலுக்கு பரவிய பின்பு உடலிலுள்ள கழிவு நீர்களைப் பரிசோதனை செய்து பின்பு " ஓ! உனக்கு டயாபடீஸ். ஓ! உனக்கு டி. பி. என்று பெயர்களைச் சூட்டி ஆடம்பரமாக அந்த நோய்களை வரவேற்று மனிதன் ஆயுட் காலம் வரை போற்றி வளர்த்து மனிதனை அந்நோய்க்கே பரிசாக அளித்து விடுகின்றனர்.



சித்தர் மூலம்

ஆனால் நமது நாட்டின் சித்தர்கள் இந்த கூற்றுக்கு நேர் எதிரான கொள்கையுடையவர்கள். ஆம்! இவர்கள் நோய் வருவதற்கு மனம் இடம் தருகின்ற காரணத்தால் நோயை மனதில் பற்றாத வண்ணம் என்ன முறைகளைக் கையாள வேண்டும்? எப்படியெல்லாம் மனித வாழ்க்கை இருந்தால் நோய்கள் மனதில் பற்றாது? என்பதை எல்லாம் கூறாமல் கூறிப் போந்தனர்.

சித்தர் என்ற வார்த்தைக்கே சித்தி பெற்றவர்கள், எதையும் சாதிக்கக் கூடிய சக்தி பெற்றவர்கள் என்று தான் பொருள். சித்தி பெற வேண்டுமானால் உடலுக்கு பிணி வராதபடி காத்துக் கொள்ளல் அவசியம். எனவே சாதாரண மனிதப் பிறவியில் பிணிகளைத் தடுத்துக் கொள்ளும் மார்கத்தை முதலில் அறியப் பட வேண்டும். இதற்கும் ஓர் மூலிகை உண்டு. அந்த மூலிகைக்குப் பெயர் தான் சித்தர் மூலம் என்பதாகும். சித்தர்களாக ஆக வேண்டும் என்பவர்கள் சித்தர் மூலத்தை அறிந்து இருத்தல் வேண்டும். சித்தி பெற மூலாதார மூலிகை சித்தர் மூலம் என்றால் மிகையல்ல!

இப்படியும் ஒரு மூலிகை உண்டா? என்பது பலருக்கு ஐயப்பாடாக இருக்கலாம். நிச்சயம் உண்டு. மனித சமுதாயம் நோயற்று வாழ இறைவன் படைப்பில் இந்த மூலிகையும் ஒன்று என்பதை யாவரும் திடமாக நம்பலாம்.

நாயுருவி என்ற மூலிகையைப் பற்றி முன்னமே குறிப்பிட்டோம். அதற்கு என்னென்ன சக்திகள் உள்ளதோ? அதை விடப் பன்மடங்கு சக்திகள் இந்த மூலிகைக்கு உண்டு. நாயுருவியைப் போலவே இதுவும் ஓர் குத்துச் செடியினம். நாயுருவி செடி எந்த அளவுக்கு வளருமோ? அதே உயரம் வளரக் கூடியது. ஆனால் இந்த மூலிகையைப் பற்றி பொது மக்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது அரிது. ஆனால் சித்த வைத்தியர்கள் பரம்பரை வழி வந்தவர்கள் இத்தகைய மூலிகைகளை அவசியம் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள்.

தமிழ் நாட்டுக்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் தலையாயது சித்தர் மூலம். குத்துச் செடியாக இது வளர்ந்த போதிலும். இதன் இலை இளம் குருத்துகள் வாழை இலைகள் சுருட்டிக் கொண்டு முற்றியது விரிய ஆரம்பிக்கும். சாதாரண குத்துச் செடி. காம்புள்ள இனங்களில் எந்த செடியும் இப்படி இலை விடு

வதில்லை. எனவே இம்மாதிரி இலைகளை உடைய செடிகள் சித்தர் மூலம் என்பதை முன்பின் அறியாதாரும் எளிதில் கண்டுபிடித்து விடலாம். ஆனால் இந்த சித்தர் மூலம் தற்காலம் எங்கும் காணப் படுவதில்லை. எங்காவது அரிதாக காணக் கிடைக்க கூடியதாகி விட்டது.

இந்த சித்தர் மூலத்தை ஒரு சில இடங்களில் கொடு வேலி என்றும் கூறுவதுண்டு. அந்த காலத்தில் வேலி யோரங்களில் வளர்த்து வைப்பார்கள். அதனால் தானோ இதற்கு கொடு வேலி என்ற பெயர் வந்திருக்கலாம். ஆனால் சித்தர் மூலம் என்னும் பெயர் சொல் வழக்காக நாளடைவில் சித்திர மூலம் என்று மருவியது. இன்று சித்தர் மூலம் என்றால் சிலருக்குப் புரியாது சித்திர மூலம் என்றால் தான் விளங்கும்.

இந்த சித்தர் மூலத்தில் மூன்று வித பிரிவு உண்டு. வெண்மை, சிகப்பு, நீலம் நிறப் பூக்களை உடையவைகளாகும். வெள்ளை பூக்களுடைய சித்தர் மூலம் எங்கும் சாதாரணமாக காணக் கூடியது. சிறு மல்லிகைப் பூ போல பூக்கும். காய்கள் மருள், ஊமத்தன் காய் போல விரல் கனத்திற்கு நீள உருண்டையாகி மேலே சுணை மிகுந்து இருக்கும். சிகப்பு நீல நிறமுடைய சித்தர் மூலம் செடிகள் அரிதாக எங்காவது கிடைக்கும். ஆக இவைகள் மருத்துவ சம்மந்தப்பட்ட வரையில் பொதுவாக குணங்கள் ஒன்று தான் என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

குணமும் பயனும்

சித்திர மூலம் மற்றைய மூலிகைகளைப் போல் பல உறுப்புகளும் மருத்துவப் பயனாக பயன் படுவதில்லை. வேர் ஒன்று தான் மருத்துவப் பயனாகவும், மாந்திரீகத்திற்கும் உபயோக படுகிறது. அதிலும் இந்த சித்திர மூலத்திற்கு புண்ணாக்கும் தன்மையும், கொப்புளம் எழுப்பி தடிப்புண்டாக்கும் செய்கையும் விசேஷமாக அமைந்துள்ள படியால் தனித்து கொடுக்கும் வழக்கமும் நமது நாட்டு மருத்துவத்தில் கிடையாது. எனவே சித்த மருத்துவர்கள் இதனை பல மூலிகைகளுடன் உப சரக்காக சேர்த்து காலம், தேக திடம் அறிந்து நோயாளிகளுக்கு கொடுத்து நோய்களை விரட்டி வெற்றி அடைவார்கள். இதில் வெண் சித்திர மூலத்தை விட சிகப்பு நீல நிறமுடைய பூக்கள் உள்ள சித்திர மூலம் வேகமான சக்தி கொண்டதாகும்.

பொதுவாக சித்திர மூல வேருக்கு வெப்ப முண்டாக்கவும் பசியைத் தூண்டவும் கொப்புளம் எழுப்பி தடிப்புண்டாக்கவும் வியர்வை பெருக்கவும் சக்தி கொண்டது என்பதை வாகட நூல்கள் கூறுகின்றன. மேலும் இந்த வேரை தனித்து கொடுப்பதால் விடமிக்கும் செய்கையும், பெண்களுக்கு கருச் சிதைவையும் கருப்பையை இரணமாக்கி பேராபத்தையும் விளைவிக்கும் என்றும் கூறப் படுகிறது. ஆனால் பல மருந்துகளுடன் இந்த வேரை முறைப்படி பாலில் அவித்துலர்த்தி உபசரக்காக சேர்க்க தீராத பற்பல நோய்களை எல்லாம் வேருடன் களைந்து பூரண குணமாக்க வல்லது.

80 வித வாத நோய்களுக்கு

சித்திர மூல வேர், நொச்சி வேர், மிளகரணை வேர், சுக்கு மிளகு, திப்பிலி இவைகளில் ஒவ்வொரு பலம் (35 கிராம்) எடுத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து துணியிலூட்டிய மெல்லிய பொடியை சேகரித்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு எடுத்து (திரிகடி) வாயிலிட்டு தண்ணீர் குடித்து வரவும். இப்படி 6 முதல் 21 நாட்கள் நோய்க்குத் தக்கபடி தினம் இரண்டு வேளை இச்சா பத்தியம் இருந்து செய்து வர வாத நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து இனி வராது ஒழியும்.

பாரிச வாய்வு, பட்ச வாதம் நீங்க!

கொடி வேலி வேர், புங்கன் வேர், ஆயில்ய பட்டை இவைகளை தனித் தனியாக 35 கிராம் எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்க. கருஞ் சீரகம், கடுகு, கடுக்காய், திப்பிலி இவைகளில் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து மண் ஓட்டில் இளவறுப்பாக வறுத்து எடுத்து தனித் தனியே இடித்துத் தூள் செய்க. பிறகு யாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்க. மூன்று விரல் அளவு; (திரிகடி) ஆனால் வெந்நீரில் தினம் இரு வேளை 20 நாள் முதல் 40 நாட்கள் வரை கொடுத்து வர (புளி, புகை போகம் நீக்க) வலது பக்கம், இடது பக்கம் கைகள், கால்கள் உணர்ச்சியற்று போதல், அசைவற்று போதல் போன்றவைகளும் மாறு கால், மாறு கை அசைவற்று போகும் சச்சு வாய்வு பாரிச வாதம், பட்ச வாதம் போன்றவைகள் உடலை விட்டுப் பூரணமாக நீங்கி உணர்ச்சி வரும். ஆனால் இந்த சிகிச்சையை நோய் வந்த 15 நாட்களுக்குள் ஆரம்பிப்பது நல்லது.

நாட்பட்ட பேதி, கிராணி, இரத்த மூலவாய்வு நீங்க

சித்திர மூலம் 35 கிராம் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், கடுகு ரோகஷ்டம், யானைத் திப்பிலி, சிறு தேக்கு இவைகளை உலர்த்தி தனித் தனியே இடித்தெடுத்தப் பொடி வகைக்கு 20 கிராம் பொரித்தெடுத்த பெருங்காயம் பொடி, வசம்பு பொடி இவற்றை வகைக்கு 10 கிராம் ஆக இவை சீனிப் பொடி 200 கிராம் ஆக யாவும் நன்கு கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேளை ஒன்றுக்கு மூன்று விரல் கொண்டு எடுத்த (திரிகடி) பொடியை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். மாமிச உணவுகளை நீக்கி எளிதில் சீரணமாகும் கஞ்சியினங்களாக ஆகாரம் கொள்ள ஒரு மண்டல மருந்தில் யாவும் பூரண குணமாகும்.

காக்கை வலிப்பு, சன்னி இழுப்பு நிற்க!

இம்முறையில் வேரை முழுக்க சேர்க்கக்கூடாது. வேர்ப் பட்டையை மட்டும் தான் சேர்க்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம். முறை விவரம்: சித்திர மூல வேர்ப் பட்டை, சங்கன் வேர்ப் பட்டை, வெள்ளெருக்கன் வேர்ப் பட்டை இவைகளில் வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து. அதை பிட்டவியலாக பசும் பாலில் வேக வைத்து எடுத்து வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தித் தூள் செய்து அதனுடன் அசல் குங்குமப்பூ 5 கிராம் எடை தூள் செய்து யாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். அளவு: இரண்டு விரல் கொண்டு எடுத்துத் தேனில் குழைத்து காலை, மாலை இரண்டு வேளையாக 3 நாள் கொடுக்கவும். 4 ம் நாள் சாம்பிராணி தூள் சேர்த்து நல்லெண்ணையை காய்ச்சி தலை முழுகவும். பத்தியம்: உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி பசும் மோர் சோறு மட்டும் சேர்க்க வேண்டும். எவ்வளவு நாள் பட்ட காக்கை வலிப்பும், இழுப்பும் மேலே கண்ட விவரம் முறைப் படி இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்ய விலகிப் போகும்.

சித்திர மூல வேர்ப் பட்டையை பச்சையாக எடுத்து நல்லெண்ணையுடன் அரைத்து சிற் மூலம், பவுத்திரம், கண்ட மாலை கருமை வதம் வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு மேல் பற்று போட அவை கரைந்து விடும்.

சித்தர் வைத்தியத்தில் இந்த சித்திர மூல வேரைக் கொண்டு பலப்பல முறைகளை அனுபவ மிக்க மருத்துவர்கள் கையாண்டு நோய்களை அறவே நீக்குவர். கருச்சிதைவு முறைகள் அநேகமாக வெற்றி பெறுவது இந்த மூலம் தான் என்றால் மிகையல்ல. சித்திர மூலம் எண்ணெ, தைலங்கள், குளிகை வகைகள், குடிநீர் வகைகள் பற்று வகை பதங்கம், பாவனத் திராவகம் போன்ற எண்ணற்ற முறைகள் வழக்கில் இருந்து வந்தன.

மற்றும் தாமிர பற்பம், வங்கச் செந்தூரம் பற்பங்களையும் சித்தர் மூலம் கொண்டு செய்வதும் நம் நாட்டு வழக்கு. இவை யாவும் பரம்பரை வழி வந்த வைத்தியர்கள் தான் இன்னும் ரகசியமாக கையாண்டு வருகின்றார்கள். கல்லூரிப் பட்டங்களால் இம்முறைகளை ஒன்றும் கற்க இயலாது.

மேலும் சித்தர் மூலம் அஷ்ட கர்ம மூலிகைகளில் சிறப்பு உடையதாம். ஆமாம்! மாந்திரீகமும், மரண வித்தை கற்க விரும்புவோரும் சித்த வித்தையில் ஈடுபட விரும்பும் சில யோகிகளும் இந்த சித்தர் மூலத்தையே நாடுவர்.

" நச்சுப்புல் நீர்விஷமும் நல்லசித்தர் மூலமுடன்
மெச்சநன்று பச்சரிசி மேன்மை கார்த்திகை
கிழங்குடனே
அச்சமின்றி மருதோன்றி ஆகுஞ்சூரை நாவியுடன்
அஷ்டமூல மாரணமும் ஆகுமென்க "

(ஏட்டுச் சுவடி)

சித்தர் மூலம் பிணி மாரண மூலிகையாம்! எனவே பிணிகள் யாவும் மாரணம் (நசிந்து போய் விடும்) செய்து விடும் சக்தி இம்மூலிகைக்கு உண்டென்று சித்தர்கள் கண்டனர். எனவே இறைவனை இடையறுது எண்ணி தவம் செய்ய, உடலுக்குப் பிணி வராமல் தடுக்க இந்த மூலத்தை வசியம் செய்து கொண்டனர்.

சித்தர் மூலத்தால் சச்சிதானந்த சொரூபமாகிய சித்தர்கள் அநேகம். சித்து விளையாடி பாமர மக்களைக் கவர்ந்து இறுதியில் இறைவனடியைச் சேர்ந்தவர்கள் பலர். இன்றும் பலர்

இதனை முறையற்ற வழியில் பயன் படுத்தி செப்படி வித்தைகள் செய்து வறுமையில் உழன்று வாழ்க்கை நடத்துவதை பார்க்கலாம். வெள்ளெருக்கன் மூலிகையைப் போல இதையும் சில செப்படி வித்தைக்காரர்கள் பயன் படுத்தி பிழைப்பு நடத்தி வருகிறார்கள். அந்தோ! பரிதாபம்.

மூலிகைகளின் மூலத்தைக் கைக்கொண்டு முத்தியடைய முயற்சிக்கலாமே தவிர பிறரை ஏய்க்கவும், ஏமாற்றிப் பிழைக்கவும் ஏவல், பில்லி, சூனியம் செய்து பிழைக்கும் தவறான வழியில் மூலிகைகளை பயன் படுத்துவோர் மீளாத நரகத்தில் ஆழ்ந்து ஓயாத பிறவித் துன்பத்தைத் தான் அனுபவிப்பர் என்பதைத் தயங்காமல் கூறலாம்.

"கொடி வேலிக் காப்பு கட்டி
கோரிய மந்திரஞ் சொல்லி
உற்ற தோர் பாலில் கொள்ள
பற்றிய நோய்கள் ஏகும்"

சித்திர மூல வேருக்கு சித்திரை தசமியில் காப்பு கட்டி மூலமந்திரம் கூறி தூப தீபம் நிவேத்தியம் காட்டி உயிர் கொடுத்து சாப நிவர்த்தி செய்து எடுத்து சோதியில் பூசை செய்து வெள்ளி, பொன் கவசத்தில் குளிசமாடி ரட்சை செய்து நல்ல நாளில் கழுத்தில் அணிய உடலுக்கு வரும் பிணிகளை மாரணம் செய்து நோயே உடலில் அணுகாதவாறு பாதுகாக்கும். இந்த வேரை காரம் பசுவின் பாலில் உறைத்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிடுவோர்களுக்கு சகல நோயும் தீரும் என்பது சித்தர் நூல்களின் சாராம்சமாகும்.

அரசகனி

அரச மரத்தைப்பற்றி தான் முன்பு ஒரு முறை வந்ததே மறுபடியும் அரசமரத்தை பற்றி தனியாக எழுதுகிறாரே? என்ற ஐயப்பாடு சிலருக்கு தோன்றக் கூடும். ஆனால் அதைப் பற்றி இங்கு குறிப்பிடுவதாக நினைக்க வேண்டாம். அரசகனி என்பது அதுவல்ல அது அரசம்பழம், மரவகுப்புகளில் அரசனாக அது இருக்கிறது. ஆனால் அரசகனி என்பது எலுமிச்சம் பழத்திற்குதான் இப்படி ஒரு பெயரை சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

உயிர் வகுப்புகளிலும் சரி! தாவர வகுப்புகளிலும் சரி! ஒவ்வொரு இனத்திற்கும் ஒரு அரசன் உண்டு. இது இயற்கை நியதி. ஆமாம் இந்த மனித வர்கம்தான் இன்று "ஜனநாயக யுகம் என்று பறைசாற்றி அரசனை (முடியாட்சியை) மாய்த்து விட்டு குடியாட்சியை வகுத்துக் கொண்டு விட்டார்கள். மற்றைய பகுத்தறிவற்ற தாவர, ஜீவஇனங்களில் இன்றும் ஓர் அரசன் இருப்பதை நாம் காணலாம். கேவலம் தேனிக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் ராஜா ஈ, ராணி ஈ என்று கூட்டத்திற்கு ஒவ்வொன்றுதான் இருக்கும். இது போல மிருக வர்கத்தில் சிங்க ராஜா, பறவை இனத்தில் ராஜாளி என்ற பருந்தும், பாம்பு இனங்களில் நாகராஜா, இப்படியே கனி வர்கங்களில் ராஜா கனி, என்ற எலுமிச்சம் பழம் அரசன் பீடத்தில் அமருகிறது

சித்தர்கள் எழுதிய பழம் பெரும் புகழ் வாய்ந்த ஓலைச் சுவடிகளில் மருந்து சரக்குகளின் பட்டியல்களை குறிப்பிட்டு எழுதி "பழச்சாறு விட்டு மூன்று ஜாமம் அரைத்து வில்லை தட்டி உலர்த்தியெடுத்து" என்று குறிப்பிட்டிருக்கும் 'பழச்சாறு' என்றால் சித்தர் மருத்துவ முறையில் நன்கு பழக்கப்பட்ட சித்த மருத்துவர்களுக்கு உடனே எலுமிச்சம் பழச்சாறு என்று விளக்க தேவையில்லை.

உலக பந்த பாசங்களில் தாமரை இலை நீர் போல், ஒட்டாமல் ஒட்டி வாழ்க்கை நடத்தும் பெரியோர்களை நாம் தரிசனம் செய்யும் போது எதை நாம் கொடுத்த போதிலும், அதை கரத்தால் தொட்டு வாங்க மாட்டார்கள். ஆனால் 'அரசகனி' என்ற எலுமிச்சம் பழத்தைக் கொடுக்க முகம்மலர்ந்து கரம் நீட்டி வாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். ஆமாம் அவ்வளவு பெருமையுடையது அரசகனி.

எலுமிச்சம்பழம் நமது தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய சிறப்பு வாய்ந்த மூலிகை இனங்களில் ஒன்று. காயாக இருக்கும் போது பச்சை இனமாகவும் பழுத்தால் மஞ்சள் நிறமாகும். இம்மாதிரி பழுக்கும் கனிகள் எதுவோ அந்த கனிகளுக்கெல்லாம் மனித சமுதாயத்தில் மிகுந்த சிறப்பும் பயனும் உண்டு என்பதை தெளிவாக கூறிவிடலாம்.

எலுமிச்சை பொதுவாக உஷ்ண மண்டலப் பிரதேசங்களில் வறண்ட பூமிகளில்தான் செழிப்பாக வளரும். இலைகளிலும், காய்களிலும் எண்ணைப் பசுமை நிறைந்து காணும். இதில் செடி, கொடி என்று இருவகைப்படும். செடியில் பசுமையான முட்கள் நிறைந்திருக்கும். கனியிலும் கனியின் தோலில் சிறு புள்ளிகளும் அதில் எண்ணை பசையான ரசாயன நீர் நிறைந்திருக்கும். உள்ளே சுளைகள் அறை அறையாகவும்' அதனுள்ளே சிறு சிறு பைகளில் புளிப்பான திரவங்கள் நீர் போல இருக்கக் காணலாம்.

மனித சமுதாயத்திற்கு எலுமிச்சை பழம் ஒன்றுதான் பயன் தருவதாகச் சிலர் கருதியுள்ளார்கள் என்றாலும், இலை, காய், பழம், எண்ணை, உப்பு என்று மருத்துவஉலகில் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பதைப் பழங்கால ஏடுகளில் காணலாம்.

இலையும், காயும், பழமும் சூட்டையும், பித்தத்தையும் தணித்து குளிர்ச்சி தரும் பழத்தோல், அகட்டு வாய்வை நீக்கி, தடிப்புண்டாக்கும் செய்கையைத் தரும் குணமுடையது.

இலையின் குணம்

இலையைப் பறித்து புளித்த மோருடன் ஊற வைத்து பழைய சாதத்துடன் (இலையை எடுத்து விட்டு, அரை உப்பு

கலந்து காலை வேளைகளில் மட்டும் உண்டுவர, பித்தப் பிணிகளால் வந்த தேகசூடு, பித்த தழும்புகள், சருமநோய்கள், வெட்டைச் சூடுகள் யாவும் நீங்கி உடல் நலம் பெரும்.

காயின் குணம்

பசுமை நிறமாக காய்களை அறுத்துப் பிழிந்த ரசத்தை 30 மில்லி லிட்டர் அதிகாலையில் 20 நாள் குடித்து வர இடு மருந்துகளால் அவதிப் படுவோர்கள் குடலும் உடலும் தூய்மையாக, இடுமருந்தின் வேகம் தணிந்து விடும். பசுமையான காயின் ரசம் 30 மில்லி லிட்டர், 5 கிராம் இந்துப்பும் 15 கிராம் சீரகமும் தூள் செய்து யாவையும் ஒன்று கலந்து காலை மாலை இருவேளை 20 நாட்கள் கொடுத்துவர நோய்கள், பக்க சூதக வாத கபநோய்கள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும் பித்தப் பிணிகளினால் உண்டான வெப்பம்தணியும்.

காயின் பயன்

அரசகனியால் ஆகாத விஷயம் இல்லை எனலாம். சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்த தாது வர்கங்களையும் சமநிலை படுத்துவதில் நிகரற்ற கனியாகும். அரசகனி இல்லாவிடில் சங்கு பலகரை, பவளம், முத்துச்சிப்பி போன்றவைகளையும் மற்றும் தாது வர்கப் பொருள்களின் களிம்புகளை நீக்கி (பற்பமாக) நீறு பூத்தப் பொடிவகைகளாக்க இயலாது. இன்னும் ஒரு படி அதிகமாக கூறப்போனால் சித்த மருத்துவத்தில் அரசகனி பேருபகாரம் அளவிடற்கரிது.

எளிய முறைகளில் சில

(1) வேம்பு காயகற்பம் போல, அரசகனியை ஒரு காயகற்பமாகவும் பயன் படுத்துவது தமிழகத்தின் மரபு. தினமும் மஞ்சள் நிறமுடைய பழுத்த எலுமிச்சங்கனியை அறுத்துப் பிழிந்த சாற்றை காலை வெறும் வயிற்றில் பற்களில், படாதவாறு விழுங்கிவிட வேண்டும். காபி. டீ, புகையிலை புகை போகம் ஆகியவைகளை நீக்கி, இம்முறையை நான்கு மண்டலம் தொடர்ந்து செய்துவர நரை, திரை, மூப்பு நீங்கி உடல் வஜ்ஜிரம் போல் ஆகும். ஆயுள் பெருகும்.

(2) கண் நோய்களுக்கு காலை ஒருதுளி விட்டுவர கண் கோளாறுகள் நீங்கி விடும் கண்களில் உள்ள அழுக்கு வெளிப்படும்.

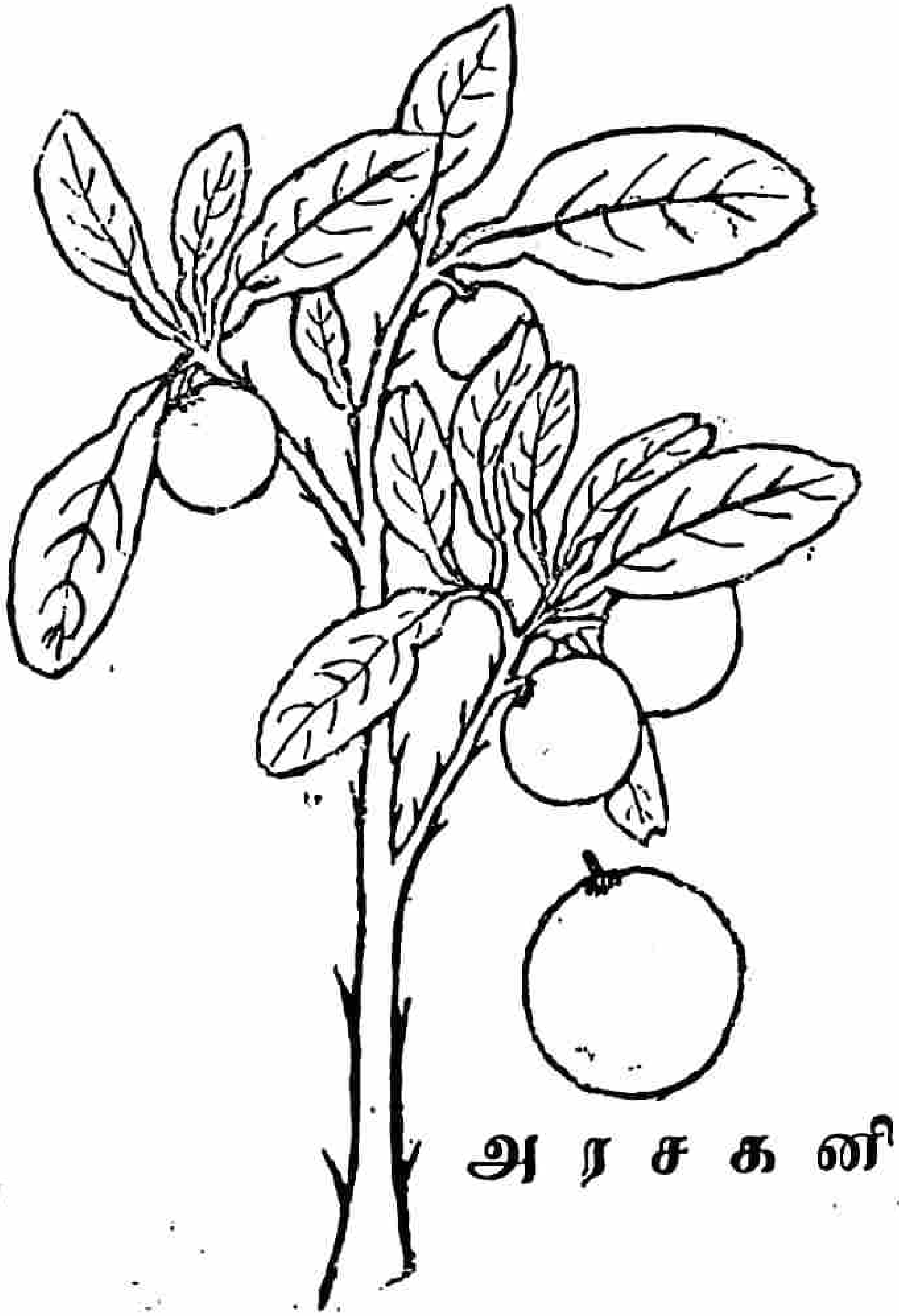
(3) காதுவலிக்கு நான்கு துளிகள் காதில் விட்டுவர வலிகள் தீரும்.

(4) கை விரல் நகங்களில் "நகச் சுற்று" என்று விரல் முனைகள் ஊதிப் புடைத்து சிலநேரங்களில் ஆங்கில மருத்துவ முறைகளில் மயக்க மருந்து கொடுத்து விரல்களை அறுவை சிகிச்சை செய்யும் நிலையும் ஏற்படுவதுண்டு. இத்தகைய நேரங்களில் ஆரம்ப நிலையிலேயே அவ்விரலுக்கு ஒரு எலுமிச் சங்கனியை துளையிட்டு சொருகிவிட அந்த விபரீத வேதனை தரும் சிகிச்சைக்கு ஆளாகாமல் தப்பிக்கலாம். இதுவும் பழங்கால முறைகளில் ஒன்றாகும்.

(5) கண் கூச்சம், அருகல், நீர்வடிதல் போன்றவை களுக்கு புதிய எலுமிச்சம் பழமாக எடுத்து கண் இமைகளில் நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு பழங்கள் எடுத்து ஒற்றடம் கொடுக்க கண் மருத்துவ நிபுணருக்கு கொடுக்கும் 'டெஸ்ட்பீஸ்' மூக்குக் கண்ணாடி அணிவது போன்றவைகளின் துன்பங்களை இவ் வரசகனியால் தடுத்து விடலாம்.

(6) அரசகனியின் சாறு, வெள்ளைப் பூவை உடைய கரிசலாங்கண்ணியின் இலைச்சாறு இவைகளை வகைக்கு அரை படி எடுத்து, அரை படி ஒரே பசுமாட்டின் பால், ஒன்றரை படி எள்ளெண்ணெ ஆகியவைகளுடன் சேர்த்து சாறு சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து தினமும் தலை முடிக்கு தடவிவர முடி நரைக் காமல் கருமையாகவும்; நீண்டும், அடர்த்தியாகவும் வளர ஆரம்பிக்கும். தொடர்ந்து ஆறு மாதங்கள் பொறுமையுடன் செய்து பார்த்து பலன் கண்டு மற்றவருக்கும் கூறுங்கள்.

(7) நற்சீரகத்தை அரசகனியின் ரசத்தால் 12 மணி நேரம் ஊரவைத்த பின்னர் வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு கண்ணாடி டப்பியில் வைத்து. வேண்டும் போது ஒரு சிட்டிகை வாயிலிட்டு சுவைத்து வர பித்த மயக்கம், குமட்டல், பித்த வாந்தி, காப்பி குடித்தால் வரும் வாந்தி, அரோசகம், அதிசார பேதி, பித்த சூடு ஆகியவைகள் நீங்கி விடும்.



அரசகனி

(8) பித்த மிகுதியால் வந்த பிதற்றல், உன்மத்தம், பைத்தியம் போன்ற ரோகங்களுக்கு தினமும் இரண்டு அரச கனியை அறுத்து, தலை உச்சியில் சூடுபறக்க தேய்த்து கால் மணி கழிந்து தண்ணீர் விட்டு குளித்துவர வேண்டும். உண வில் மித சூடானப் பொருள்களை சேர்த்தல் அவசியம். உள் ளுக்குப் பழச்சாற்றில் உலர்த்தி எடுத்த சீரகம் அடிக்கடி கொடுப்பது நலம். இதனால் பல சித்த பிரமையுள்ளவர்கள், பித்த நாடியுள்ள நோயாளிகள் நிறைந்த குணம் கண் டுள்ளனர்.

(9) சித்த மருத்துவர்கள் லிங்கம் என்ற விடத்தை அரசகனியின் சாற்றால் சுருக்கு கொடுத்து அதை குழம்பாக செய்து வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். இதனை "சாதி சம்பீரக் குழம்பு" என்று கூறுவார்கள். இதில் ஒரு குச்சி விட்டு எடுத்து நாக்கில் வைத்துச் சுவைக்க ஓயாத வாந்தி, சத்தி விக்கல், பித்தக் காய்ச்சல், குமட்டல் ஆகியவைகள் குணமாகி விடும்,

(10) எலுமிச்சங்காயால் ஊறுகாய் செய்து பயன் படுத் துவது நம் நாட்டின் வழக்கமாயிற்றே! உப்பில் ஊரவைத்து பழைய ஊறுகாயும், பழஞ் சோறும் உடலுக்கு உறுதியையும், நீண்ட ஆயுளையும் தரும். அத்துடன் மேற்கூரிய நோய்களை யும் உடலில் அணுகாதவாறு தடுக்கும் சக்தி கொண்டது. ஊறு காயில் காய கற்ப முறை உண்டு எலுமிச்சை என்றால் மறுப் போர் இலர்.

(11) மலச்சிக்கலை நீக்க பல வித பேதி மாத்திரைகள். மருந்துகள் தற்காலத்தில் மலிந்து விட்டன. இப்படிப் பட்ட பேதி மாத்திரைகள், மிக்சர்கள் போன்றவைகளை உட்கொண்டு ஓயாது பேதியாகி, எந்த விதத்திலும் பேதி நிற்காமல் போனால் ஒரு அரசகனியைப் பிழிந்து அதில் நாட்டுச் சர்க்கரையை அள வுடன் சேர்த்துக் கலந்து, உள்ளுக்கு ஒரே முறை ஒரு குவளை கொடுக்க பேதி நின்று, களைப்பு நீங்கி உற்சாகம் பிறக்கும்.

"கோணத் துளையும் குறியுளையும் கொக்காகிக்
கோணத்துளையுங் குருகை போற்—கோணச்
சடமதிடணை பாருமற சப்பிரசைற்டஞ்
சடமதியுண மாருமற சண"
(தேரையார், யமகவெண்பா)

எனவே, அரசகனி கற்பகக்கனி என்றே மதிக்கலாம். தமிழகத்தின் தனிப்பெரும் இக்கனியைக் கொண்டு, கண் பார்வை தோஷம் திருஷ்டிக் கழிக்க சுற்றி பலி கொடுப்பது வழக்கம்.

வீடுகளிலும். வியாபாரம் செய்யுமிடங்களிலும் அரசகனி ஒன்றை எல்லோருடைய பார்வைக்கும் படும்படி வைபது நம் பழந்தமிழர் பண்பு.

மாந்திரீகத் தொழிலில் அரசகனியால் துர் தேவதைகளை வசியமாக்கி ஏவல் கொண்டு பிறரை துன்புறுத்தி இன்பங்கள் காண்போர் பலர்.

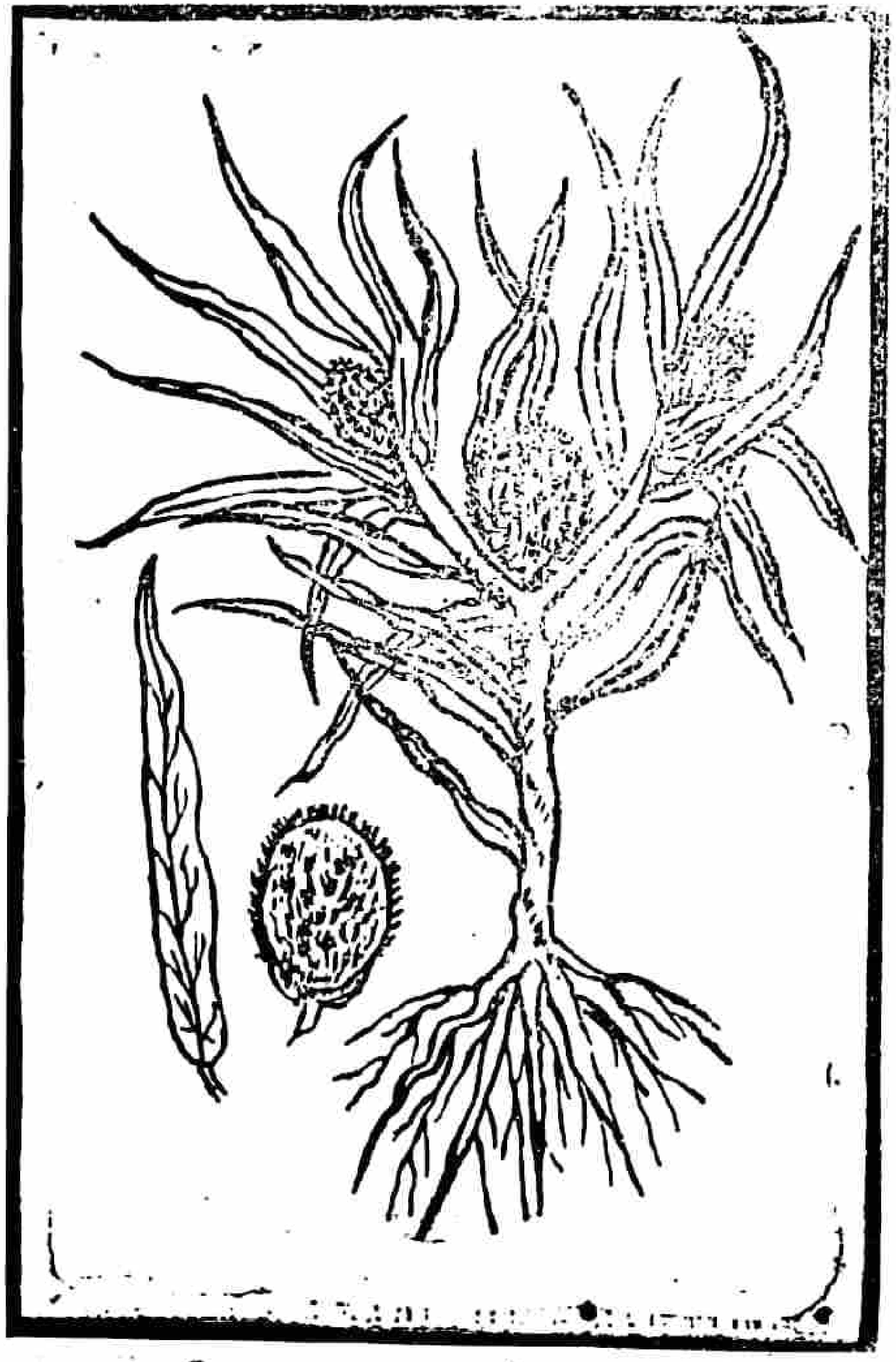
மாமுனிவர்கட்கு அமுதம் போன்ற அரசகனி மக்களுக் கும் பலவிதங்களில் பயன் பட்டு நாட்டிற்கும் நலந்தரும் நற்கனி யாக இருப்பது நம் யாவருக்கும் வியப்பைத்தரும் விஷயம் அல்லவா?

சிவகரந்தை

சிவகரந்தை என்பது பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்த மூலிகை. இம் மூலிகையைப் பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆவல் நெடுநாட்களாக இருப்பின் அதை தக்க சமயத்தில் அறிமுகம் செய்வதில் தான் அதன் பெருமையை அனைவரும் உணரமுடியும்.

சிவபெருமானுக்கு மிகவும் பிரியமான மூலிகைகளில் சிவகரந்தையும் ஒன்று. மேலும் இந்த சிவகரந்தை ஆண்டு முழுவதும் வளரக் கூடிய மூலிகை இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. குளிர் காலம் ஆரம்பமான மார்கழியில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து குளிர்காலம் நீங்கும் மாசி முதல் வாரத்துடன் அதன் வளர்ச்சி முடிவு பெற்று விடுகிறது. மீண்டும் இதனை மார்கழியின் போது தான் காணமுடியும்.

சிவகரந்தை மூலிகையை மார்கழி தை மாசி ஆகியமாதங்களில் முயற்சியுடன் தேடிக்கண்டு பிடிப்போர்களுக்கான வாய்ப்பு கிடைக்கும். இங்கு படத்தில் காணப்படுவது போல இப்பூண்டு இனம் கொத்துச் செடியாக வளரும். கிளைகளுக்கு நடுவே ஒரு செந்நீல நிறமுள்ள பூ. சுண்டைக்காயளவு பூத்து ஏறத்தாழ வாடாமல்லி போன்ற வடிவமாக இருக்கும். செடியின் உயரம் 3 அங்குலம் முதல் 9 அங்குலம் உயரம் வரை வளரும். பொதுவாக இது தன்னிச்சையாக கொத்துச் செடிகளாகவே வளரும். காடு, கரம்பு நிலங்களில், சிறு சிறு குட்டை, நீர்த்தேக்கங்களைச் சுற்றியும், ஈரப்பசையுள்ள களறு நிலங்களிலும் வளரும். இலைகள் இரண்டங்குல நீளமும் அரை அங்குல அகலமும் உடையதாக, மிளகாய்ப்பூண்டுசெடி போன்று மூன்று கிளைகளை உடையதாக நடுவிலே மேற்கூறிய பூவை விட்டு வளரும்.



சிவகரந்தை

இஃதன்றி இன்னொருவித கரந்தை இதனுடனேயே வளருவதுண்டு. அதற்கு விஷ்ணுக்கரந்தை என்று பெயர். இதன் இலை அகலமாகவும், நீளம் குட்டையாகவும், பூ இதே போலவும் காட்சியளிக்கும். இந்த இருவித கரந்தையும் கலந்தே வளரும். சிவகரந்தைக்கு மணமுள்ள வாசனை நிறைய உண்டு. சிவகரந்தை வளரும் குளம் குட்டைகளில் மீன் முதலான நீரில் வாழும் இனங்கள் இருக்காது. இதை நிச்சயமாக நம்பலாம். ஏனெனில் இதன் நறுமணமும், வாசனையும் அவைகளால் தாங்க இயலாது. பொதுவாக இயற்கை நறுமணங்கமழும் வாசனையுடையவைகள் பூக்கள் தான். இலைக்கு அந்த நறுமணம் கமழும் வாசனை வேறு எந்த மூலிகையும் பெறவில்லை. ஆனால் இந்த சிவகரந்தையின் இலைக்கு மட்டும் மாறாத வாசனை எப்போதும் உண்டு. உதாரணமாக ஒரு மலர் பூக்கும் முன் அதற்கு நறுமணம் கிடையாது. பூத்த பின்பு அந்த மலர் வாடி உதிர்ந்த பிறகு அதன் நறுமணம் நீங்கி விடும். ஆனால் இந்த சிவகரந்தை என்ற மூலிகைக்கு மாறாத நறுமணம் உண்டு. அதன் இலையின் சாற்றை பிழிந்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து, அதை பல வருடங்கள் வரையும் வைத்திருந்தால் கூட அதன் நறுமணம் மாறாமல் இருக்கக் கூடியதே ஆகும். வேண்டுமானால் சோதனை செய்து பாருங்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு மாறாத மணமுடைய மூலிகையை சிவபெருமானுக்கு அர்ச்சனை மூலிகையாகக் கொண்டு சிவபூசையில் பயன் படுத்துவது நமது தமிழகத்தின் பண்டைய நாகரீக வழக்கமெனில் சிவகரந்தையின் சிறப்பைப் பற்றி சொல்ல வேண்டுமா?

சிவகரந்தை அர்ச்சனை மூலிகைமட்டுமல்ல, வாத மூலிகையும் ஆகும், என்று பல சித்தர்கள் கூறிப் போந்தனர். எனவே பொன் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசையினால் பலர் இதனைத் தேடி அலைந்து பிடித்து இறுதியில் வாதம் செய்தார்களோ இல்லையோ! அது வேறு விஷயம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். "வாதம் கெட்டு வைத்தியர் ஆனார்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப, இந்த சிவகரந்தை மூலிகையால் தீராத பிணியெல்லாம் தீர்க்கும் மருத்துவத்தையாவது கற்று தேர்ந்து வைத்தியராகி இருப்பார். மக்களுக்கு, மருத்துவப் பயனுக்கு மூலிகைகளை எல்லாம் சித்தர்கள் சிலேடையாக 'வாத மூலிகை' என்று கூறிய படியால் இன்றளவும் சிலர், சித்தர்கள் செப்பிய

ஏடுகளைக் கொண்டு வாத மூலிகைகளுக்காக தேடி அலைவதை நாம் கண் கூடாக காணுகிறோம். இப்படி அந்த சித்தர்கள் எழுதி வைக்கவில்லையானால் மூலிகைகளைப் பற்றி ஏன் என்று கேட்பார் அற்று இன்று நம் நாட்டு சித்த மருத்துவம் அழிந்தே போயிருக்கும் அல்லவா?

நால் வகை மூலிகைகள்

உலகில் இயற்கையில் வளரும் மூலிகை இனங்களில் நமது நாட்டு சித்தர்கள் நான்கு வகையாக பிரித்துக் கூறினர். (1) அர்ச்சனைக்குரிய மூலிகைகள், (2) வாத மூலிகைகள், (3) மாந்திரீக மூலிகைகள், (4) மருத்துவப் பயனாகும் மூலிகைகள். இவைகளில் கடைசியாக குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பயன் மிகுந்த மூலிகைகளை மட்டும் பாமர மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தனர். இவைகளை தான் இன்று நாம் அன்றாட உணவில் சேர்த்து வருகிறோம். காய்கறி மார்கட்டுகளில் விற்கும் கீரை, காய் கிழங்கு, பச்சை கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை இஞ்சி, முதல் நான்காவதாக கூறிய மருத்துவப்பயன் மிகுந்தவைகள் தான்.

இரண்டு, மூன்றாவதாக குறிப்பிட்ட மூலிகைகள் வாத மூலிகையும் மாந்திரீக மூலிகையுமாகும். இதை சித்தர்கள் மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்காமல் மறைத்து விட்டனர். ஆனால் தன்னுடன் இருந்து பல ஆண்டுகள் பழகிய சீடர்களுக்கு மட்டும் உபதேசமாக்கி மக்களுக்கு உபகாரத்தை மட்டும் செய்ய கூறினர். இவ்வழியே உபதேசம் பெற்ற இவர்கள் உலக ஆசாபாசங்களில், சிக்கி சிலருக்கு இதை கற்பித்ததினால் ஒரு சில மாந்திரீக மூலிகையும், வாத மூலிகையும் பொது வழக்கில் குறிப்பாக மலையாள தேசத்தில் பரவி விட்டது.

முதலாவதாக கூறிய அர்ச்சனை மூலிகைகளை மக்கள் நேரடியாக எடுத்து மருத்துவத்திற்கு பயன் படுத்தாமல் இறைவனுக்கு அர்ச்சித்து, அர்பணம் செய்த பின்பு நீருடன் (தீர்த்தம்) கலந்து மருந்தாக பக்தி பூர்வமாக பயன் படுத்த நோய் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனி போல விலகும் என்பது கருத்து. சிவகரந்தை குளிர் காலத்தில் வளரும் மூலிகையானாலும் உடலுக்கு மிகவும் உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து சீதளத்தை கண்டிக்கும் குணமுடையதால் அர்ச்சனைக்குப் பின்பு (மார்கழி தை

மாதங்களில்) தனுர் மாத பூஜையில் தீர்த்தமாக கொடுக்க அது மருந்தாகப் பயன் படுகிறது என்பது தமிழ் மறையின் தத்துவமாகும்.

மருத்துவப் பயன்

சிவகரந்தை அர்ச்சனைக்குரிய மூலிகையானாலும் மருத்துவப் பயன் மிகுந்தது. பொதுவாக நரம்பு சம்மந்தமான இசிவுகளைப் போக்கும், மாதர்களுக்குண்டாகும் உதிரச்சிக்கலை ஒழுங்கு படுத்தும், சிறுநீரைப் பெருக்கும், பசியைத் தூண்டி விடும். உடல் உறமாக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

நரம்பு இசிவுகளுக்கு

சிவகரந்தைச் சாறு 5 துளி, மிளகு 5 தட்டிப் போட்டு ஒரு அவுன்சு வெந்நீரில் கொடுக்க இழுப்பு நோய்களை தடுத்து உடல் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். கை கால்களில் நரம்பு இழுத்து மூர்ச்சையாகும் நோய்களுக்கு தினமும் தடவி பத்து நாள் கொடுக்க இசிவு நோய் தீரும்.

மாதர்களுக்கு

மாதாந்திர ருது சரியாக காணுதவர்களுக்கு 40 நாள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக மாத விடாய் காணுத சிக்கல் உடையவர்கள் சிவகரந்தை இலையை இடித்துப் பிழிந்த ரசம் ஒரு தேக்கரண்டியும். தேன் ஒரு தேக்கரண்டியும் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாட்களில் மாத ருது உண்டாகி சரியாகும்

பசியைத்தூண்ட

சிவகரந்தை இலையை உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்த தூள் 80 கிராம், சுக்கு, மிளகு, சீரகம் வகைக்கு 15 கிராம் இடித்து பொடியாக்கி யாவும் ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வென்னீரில் தினமும் இரு வேளை கொடுக்க நல்ல பசியுண்டாக்கி தேக திடத்தையும், நரம்பு முறுக்கேறி பலமும் உண்டாகும்.

தனித்த இலையை உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு வாந்தி ஓயாத குமட்டல் சுவாச காசம், வாத கபம்

ஆகியவைகளுக்கு தேனில் ஒரு சிட்டிகை கலந்து கொடுத்துவர அவை நீங்கும்.

விந்து கட்ட

சிவகரந்தை இலைப் பொடி 15 மில்லி கிராம், பாதாம் பிசின் பொடி 50 கிராம் இரண்டும் ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் காலை மாலையாக இரண்டு சிட்டிகை அளவு பசும் பாலில் சாப்பிட்டு வர நீற்றுப் போன தாது கட்டிப்போக இச்சையில் மன நிறைவு உண்டாகும்.

ஐவகைப் பெருமருந்து

சிவகரந்தை, சீந்தில் கொடி, கீழா நெல்லி, அரிசித் திப்பிலி, வசம்பு இவை ஐந்தும் சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து துணியிலூட்டிய பொடிகளைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதற்கு வட மொழியில் "பஞ்ச ரத்தின சஞ்சீவி" என்று பெயர் அளவு:- சிறுவர்களுக்கு இரண்டு அரிசி எடை பெரியவர்களுக்கு 5 அரிசிஎடை காலை மாலை தேனை துணையாகக் கலந்து கொடுத்துவர மெலிந்த உடல் பெருக்கும். தொண்டை சதை வளர்ச்சி, (டான்சில்) நோய் விலகும். ஆண் பெண் சனேந்திர கருவிகள் தளர்ச்சி நீங்கி, ஆயுள் பெருகும், நல்ல ஞாபக சக்தி தரும். கூர்மையாக சிந்திக்கும் திறமையை செயலாற்றும் தன்மை உண்டாகும். திரைப்படம், காதல் கதைகள் கற்பனைக்கும் காமக்கிளர்ச்சிக்கும் உள்ளத்தைப் பறிகொடுத்தவர்கள், தீயவழிகளில் [கரமைதுனம் போன்றவை] ஈடுபட்டு தாதுவை இழந்து வாலிபத்தை பாழ் படுத்திக் கொண்டு, குடும்ப வாழ்க்கைக்கு தகுதி இல்லாதவர்களாகி இருப்பவர்கள் இதை 120 நாள் முதல் 240 நாள் வரை அளவுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர மீண்டும் இளமை மறு மலர்ச்சியடைவதைக் காணலாம்.

இம்மருந்து தயாரித்து உண்பவர்களுக்கு மிக முக்கிய அறிவுரை! அதாவது இந்த மருந்தை உண்பவர்கள் லாகிரி வஸ்துக்கள், பெண் உடலுறவு, புகை, பொடி, புகையிலை, மாமிச உணவுகள் ஆகியவைகளையும், காபி, டீ, கோகோ போன்ற பானங்களையும் உபயோகிப்பதை அறவே நீக்கி விடுதல் அவசியமாகும். அத்துடன் நைலான், டெரிலின், போன்ற ரசாயன முறையில் தயாரித்த நூல் ஆடைகளையும், பிளாஸ்டிக், ரப்பர்

செருப்புகள் அணிதல் கூடாது. மேலும் ஆங்கில [நவீன] முறை முகாந்தம் (இன்ஹேலர் டியூப்) மருந்துகள், தூக்க மாத்திரைகள், டானிக் போன்றவைகளை நீக்குதல் இன்றியமையாதது. திரைப்பட ஆபாசக்காட்சிகளும், நாவல் காதல் காட்சிகளை சித்தரிக்கும் குப்பை கூளங்களான நூல்களையும் விலக்கி நல்ல தூய்மையான உள்ளமும், வெள்ளை நிற பருத்தி ஆடையும் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதும், நல்ல எண்ணம், சொல் செயல் களைப் பின்பற்றி இந்த கல்பத்தைச் சாப்பிடுவதால் நீண்ட ஆயுளையும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் பெற்று பிறவியின் துன்பத்தை தாண்ட ஓர் அற்புத மருந்து என்பதை திடமாக நம்பலாம்,

சிவகரந்தை, சிவ என்றால் மங்கலம் என்று பொருள். மங்களம் பொங்கி வழியும் இந்த மூலிகை சிவ பெருமானுக்கு அர்ச்சனை மூலிகையாகிறது. அது மட்டுமல்ல இது ஒரு வாத மூலிகையும் ஆகும். சிவகரந்தையால் பாதரசம் கட்டும் என்று சித்தர் கூறியுள்ளார். பாதரசம் இம்மூலிகையால் சுத்தியாக்கவும் ரசபற்பம் செய்யவும் இதனை சித்த மருத்துவர் கை கொள்ளுவர். சிவகரந்தை இலைக்கு மிகுந்த வாசனையுண்டு. இந்த நறுமணம் செயற்கை நறுமண (செண்ட்டு) வகைகளையும் தூக்கி அடித்துவிடும்.

நீங்காத சொறி சிரங்குகள், படர்தாமரை, அரிப்பு ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலையைப் பச்சையாக அரைத்து மேலே பூசி வர புழு பூச்சிகளையும் அழிந்து சரும நோய்களை விலக்கும். உடம்பின் மேல் ஒருவித நறுமணமும் உண்டாகும்.

சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்த பூண்டு தன்னிச்சையாகவே குளம் குட்டைகளில் வளர்ந்து வந்தது. இப்போது எங்கோ ஓர் இடத்தில் அரிதாகக் காணப்படுகிறது. தமிழகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் அரிதாகக் காணப்படுகிறது. தமிழகத்திற்கே உரிய மூலிகை இனங்களில் சிறப்புடைய சிவகரந்தைப் போன்ற அரிய மூலிகைகளை யார் அக்கரையுடன் போற்றி வளர்க்கப் போகிறார்கள். இதே மூலிகை மேல் நாட்டவரிடம் இருந்திருப்பின் அதிசயத் தக்க பல கண்டு பிடிப்புகளை பறைசாற்றி இருப்பர். தமிழக அரசு இனியாவது இம்மாதிரி அரிதான மூலிகைகளை இன விருத்திச் செய்து பாதுகாக்க முன் வந்தால் தமிழகத்தின் பெருமை உலகத்தின் எண் திக்குகளிலும் எதிரொலிக்கச் செய்யும் என்பதனை எடுத்துக் கூற வேண்டுமா?

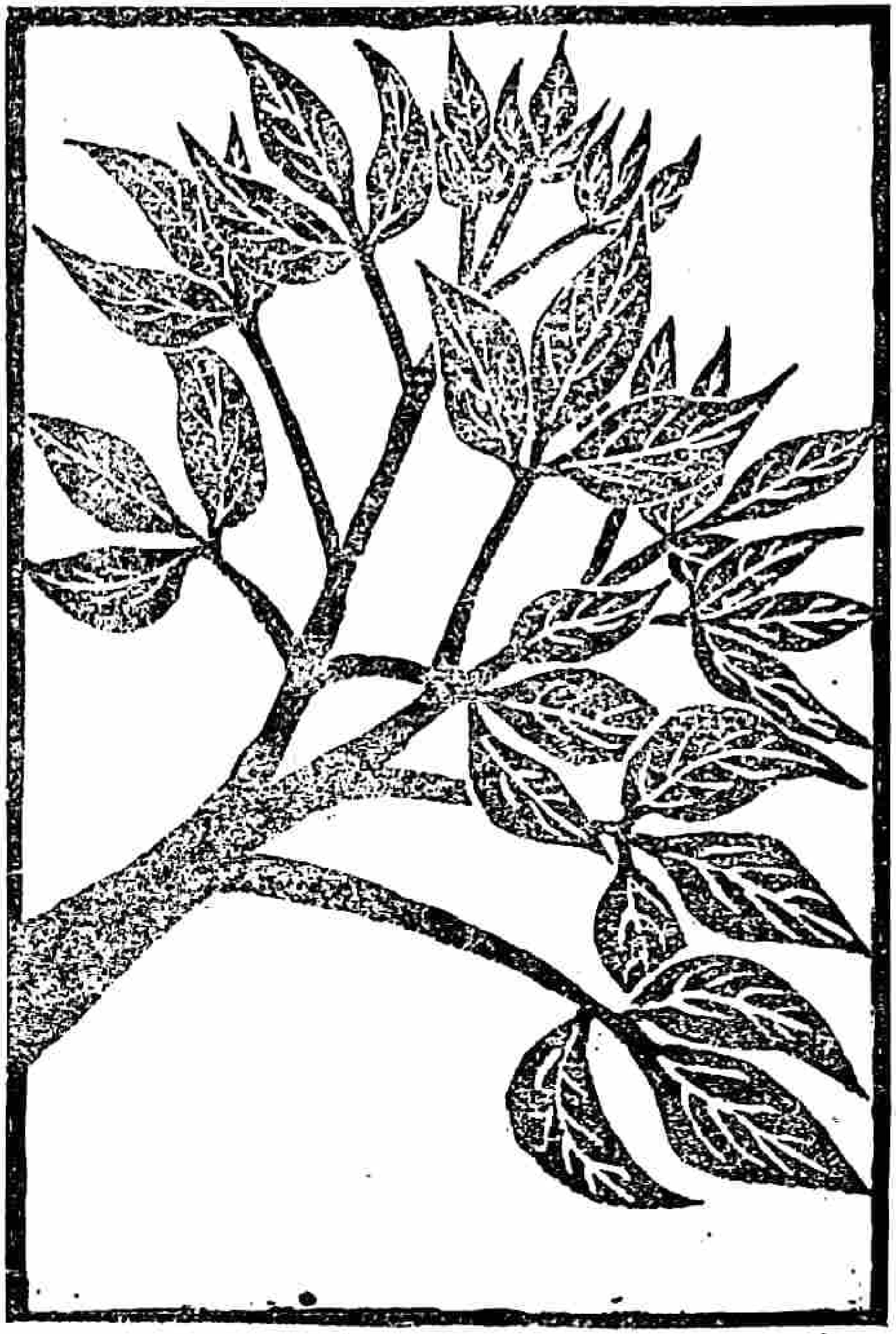
மாவிலங்கம்

மாவிலங்கு என்பது மர இனத்தைச் சேர்ந்த ஓர் மூலிகை இனம். இது தென்னிந்தியாவில் நாடு. காடு எங்கும் சாதாரணமாக காணக் கூடிய மரந் தான், என்றாலும் தற்காலத்தில் இது அநேகருக்கு தெரியாது என்பதைத் திடமாகக் கூறலாம். மாவிலங்க மரத்தின் இலைகள் வில்வ மரத்தின் இலைகள் போலவே, ஆனால் வெற்றிலை அளவு ஒரே காம்பில் மூன்று இலைகளை உடையதாக இருக்கும். ஆங்கில மருத்துவம் வளர்ச்சியடையாத காலத்தில் இதனை பொது மக்களும், சித்த மருத்துவர்களும் மருத்துவப் பயனாகவே உபயோகம் செய்து வந்தனர்.

பொதுவாக இதன் இலையும், பட்டையும், வேரும் மருத்துவப்பயன் தரக் கூடியவை இலை சூட்டைத் தணிக்கும். உடல் வலிவைத் தந்து பசியைத் தூண்டிவிடும் செய்கை உடையது ஆகும். பட்டையும், வேரும் உடம்பிலுள்ள நீர்களை வெளியேற்றவும், மல மிளக்கித் தள்ளவும் செய்யும். குறிப்பாக கடி விடங்கள், பாம்புக் கடி, சில் விடங்கள் ஆகியவை நீங்குவதாக வாகட நூலில் காணக் கிடக்கின்றன. மேலும் கருப்பாசயக் குற்றங்கள், மாத விடாய்க் கோளாறுகளும் இந்த மாவிலங்கப் பட்டையால் தீரும்.

வேர்ப் பட்டை பயனும் குணமும்

மாவிலங்க வேர்ப் பட்டையை அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு கொடுத்து வர பாம்புக்கடி விடங்கள், மற்றும் வண்டு கடிகள் யாவும் நீங்கி விடும்.



மாவிலங்கம்.

இலைக் குடி நீர்

மாவிலங்க இலையை 1 பிடி எடுத்து குறுக அரிந்து அரைப் படி விட்டு மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு துண்டு சுக்கும், ஒரு சிட்டிகை சீரகமும் போட்டுக் காய்ச்சி ஆழாக்காக சுண்ட வைத்த குடி நீரை தினம் 3 வேளை குடிக்க மந்தம், அசீரணம் நீங்கி அதிக பசியும் உண்டாகி துர்பலம் நீங்கும். வாத காய்ச்சலுக்கும் இதை கொடுக்கலாம்.

வீக்கம் கரைய

மாவிலங்க இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து சகல வித வீக்கங்களுக்கு (வாயு. வாத வீக்கங்கள் உள்பட) பற்று போட்டு வர அவை கரைந்து வலிகளும் குறைந்து போகும்.

முடக்கு வாதம்

எண்பது விதமான வாத நோய்களில் முடக்கு வாதமும் ஒன்று. கை, கால்கள் முடக்கிக் கொண்டு நீட்ட முடியாமல் கஷ்டப் படுவோர்களுக்கு இதில் ஒரு நல்ல முறையுண்டு. இரண்டு பிடி மாவிலங்க இலையை பொடி செய்து போட்டுக் காய்ச்சிய குடி நீரில் ஆழாக்கு எடுத்து அதனுடன் முற்றிய தேங்காய்ப் பருப்பை திருகிப் பிழிந்த சாற்றையும் (பாலும்) ஒரு ஆழாக்கு சேர்த்து எடுத்து ஒன்றாய்க் கலந்து அரை ஆழாக்கு வீதம் தினம் நான்கு வேளை கொடுத்து வர முடக்கு வாதம் நீங்கி நடக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.

மாவிலங்க இலையை நீர் விட்டு அரைத்து கால் பாதத்தில் வைத்து கட்டி வர உள்ளங்கால் எரிச்சல். வாத வீக்கங்கள் ஆகியன நீங்கும். இதன் இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு பீனிசம், சலதோடம் போன்ற நோய்களில் பொடி போடுவது போல் செய்வதால் நோய் போகும்.

பட்டை

மாவிலங்கப் பட்டை, மருதம் பட்டை இவை இரண்டையும் எடுத்து சம அளவு (2 பலம்) சிதைத்து மண் சட்டியிலிட்டு

1 படி தண்ணீர் விட்டு கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சிய குடிநீரை தினம் நான்கு வேளை குடித்து வர வாத வீக்கங்களும், வாய்வு வலிகள் இதயத்தைப் பற்றிய போதும், கை, கால் முட்டிகள், சகல வித மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலிகள் ஆகியன நீங்கும். இதன் தனிப் பட்டை குடி நீர் மூத்திர தாரை குற்றத்தையும், நீரடைப்பு, கல்லடைப்பையும் நீக்க வல்லது.

மாவிலங்கப் பட்டை 1 பலம் மிளகு கால் பலம் வெள்ளைப் பூண்டு அரை பலம் இவைகளை நன்கு அரைத்துக் கொண்டு கொட்டைப் பாக்களவு காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வர சூதக வாய்வு காரணத்தால் பெண்கள் மாத விடாய் ஆகாமல் இருப்பவர்கட்கு உடனே மாத விடாய் உண்டாகும்.

இரத்தக் கட்டிகள் அமுங்கி விடும்

மாவிலங்கப் பட்டையை வெட்டி எடுத்து அதை வட்ட வட்டமாக பழுத்து உடையாத கட்டிகள் மீது அப்படியே வைத்து கட்டி வந்தால் கட்டிகள் கரைந்து அமுங்கி விடும். இது போல் துடை வாழை என்ற பெண் ரோகத்திற்கும் வைத்து கட்டலாம்.

கருத்தடையில் இயற்கைச் சாதனம்

குழந்தை வேண்டாமென நினைப்போர் இந்த மாவிலங்கத்தைப் பயன் படுத்தி தடுத்துக் கொள்ளலாம். இது எமது பரம்பரை பரம இரகசிய முறை! வெளிப் படுத்தக் கூடாது தான்! என்றாலும் தற்சமயம் நமது நாட்டின் பணம் கருத்தடை சாதனங்களுக்காக (லூப்பு, கருவுறிஞ்சும் கருவி) வெளி நாட்டு செலாவணியில் விரயமாவதை இம் முறை ஓரளவு தடுக்க கூடும் என்ற எண்ணத்தில், பொது நன்மைக்காகவே வெளியிடத் துணிந்தேன். இம் முறையை கவனமாகச் செய்தால் நூற்றுக்கு நூறும் வெற்றி கிடைக்கும். தற்காலத்தில் பெருகும் ஜனத் தொகையை கட்டுப் படுத்த நமது அரசு பிரம்ம பிரயத்தனம் செய்கிறது. லூப்பு அணிந்தவர்களுக் கெல்லாம் இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறப்பதாகச் செய்தியில் பார்த்தோம். இப்படியெல்லாம் கேலிக் கூத்தாக்கி மக்களை நையாண்டி செய்வதை விட உண்மையில் நிறைய பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்த தாய்மார்

களுக்கு இந்த எளிய முறையை உபதேசிக்கலாம். இதனால் பணச் செலவும் மிச்சம். அறுவைச் சிகிச்சையும் அதனால் விளையும் கேடுபாடுகளையும் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இம் முறையை எழுதவே மனம் நடுக்கம் கொள்ளுகிறது என்றாலும் தற்போது கருத்தடைக்குப் பூரண ஆதரவு தர சட்டம் இடந் தருகின்ற படியால், இதனால் வரும் பாப மூட்டைகளை எல்லாம் அரசாங்கம் ஏற்கட்டும். நன்மை, தீமை எதுவும் எம்மைச் சார்ந்ததல்ல. யாவும் யான் வழிபடும் முருகப் பெருமானுக்கே அர்ப்பணம் செய்து, இந்த இரகசிய முறையை குழந்தைகள் வேண்டாத தம்பதிகளுக்கு மட்டும் வெளியிடத் துணிகிறோம். முறை விபரம்:- சுக்கு, திப்பிலி, சத குப்பை இவைகளை வகைக்கு அரை பலம் (அல்லது) 15 கிராம், மாவிலங்கப் பட்டை 1 பலம், சித்திர மூல வேர், மூங்கில் இலை இவற்றில் வகைக்கு கால் பலம். இந்த ஆறு சரக்குகளையும் இடித்து நசுக்கி ஒரு பட்டணம் படி (அல்லது) இரண்டு லிட்டர் நீரில் கொட்டி மண் சட்டியில் வைத்துக் காய்ச்சி அரை லிட்டராகக் குறுக்கி காய்ச்சி குடி நீர் செய்து வைத்துக் கொள்க. பழுத்த அன்னாசிப் பழம் ஒன்றை தோல் சீவி வைத்துக் கொண்டு துண்டு துண்டாக்கி மேலே சர்க்கரை தூவி வைத்துக் கொள்க. காலையில் வெறும் வயிற்றில் அந்தப் பழத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கை சாப்பிட்டு காய்ச்சி வைத்த குடி நீரை கால் பாகத்தைக் குடிக்க; அதன் பின்பு பகல் உணவுக்கு ஒரு மணி முன்பும், மாலை வெறும் வயிற்றிலும், இரவு 1 வேளை இப்படி 1 நாளைக்கு நான்கு வேளை போதும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் முதலில் சர்க்கரை போட்ட அன்னாசிப் பழத்தைத் தின்று விட்டு பிறகு அந்த குடி நீரைப் பருக வேண்டும். அன்றைய தினம் ஆகாரம் அரிசிக் கஞ்சி, இஞ்சித் தொகையல். குளிர்ச்சியான ஆகாரம் ஏதும் கூடாது. இம் முறை கருவைக் கலைத்து கர்ப்பத்தைச் சிதைத்து விடும். குழந்தை ஏற்கெனவே உண்டாகி வயிற்றில் கர்ப்பம் தரித்து உள்ளவர்களுக்குத் தான் இம் முறையே தவிர கருத் தரிக்காதவர்கள் இம்முறையை பயன் படுத்த வேண்டாம். அதிலும் இளங் கருவை மட்டும் கரைக்கலாமே ஒழிய மூன்று மாதத்திற்கு மேல் கரு வளர்ந்து விட்டால், இம் முறையைக் கண்டிதமாகக் கையாளக் கூடாது. இம்மாதிரி முறைகளைச் செய்து பலன் கண்டோர்கள் அரசாங்க கருத்தடை சட்டத்தை ஆதரித்து ஒத்துழைத்தவர்கள் ஆவார்கள். இதனால் பெறும் நன்மை, தீமை, புகழ் யாவும் அடியேனைச் சார்ந்தது அல்ல

என்பதை மீண்டும் இங்கு கூறிக் கொள்ள ஆசைப் படுகிறேன். முன்பு இலந்தை மரக் கட்டுரையில் குழந்தை வேண்டும் என்று நினைக்கும் அன்பர்களுக்கும் ஒரு முறை எழுதியுள்ளது இம்மாதிரி செய்து பலருக்கு குழந்தை உண்டாகியுள்ளது என்பது எமது அனுபவப் பூர்வமான உண்மை. சித்த மருத்துவ முறையில் இல்லாத விஷயமே இல்லை என்பதற்காக (இளங்கருவையும் கரைத்து விடும்) இம்முறையை வெளியிட வேண்டியதாயிற்று.

விதை விக்கம் கரைய

மாவிலங்கம் பட்டை 150 கிராம், மூக்கிரட்டை வேர் 60 கிராம் இவைகளை மண் சட்டியில் தட்டிப் போட்டு ஒரு பட்டணம் படி நீர் விட்டு கால் படியாக சுண்ட வைத்த பின்னர் சிறிது சர்க்கரையும் கூட்டி தினமும் மூன்று முதல் நான்கு வேளை கொடுத்து வர விதை வீக்கங்கள் கரைந்து விடும்.

மாவிலங்கப் பட்டையை இடித்து தூள் செய்துக்கொண்டு எருக்கன் இலையில் வைத்து தலை உச்சியில் கட்டி வைக்க சன்னி சீதளம், பிதற்றல் சன்னி ஆகியவைகளைப் போக்கும்.

மாவிலங்கப் பட்டையால் வரும் கெடுதல்களை மருதம் பட்டை முறித்து விடும்! எனவே சித்த வைத்தியர்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நோய்களில் பயன் படுத்துவார்கள்.

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

85. பிருந்தா.

இதன் வழக்கு பெயர்கள்: அரி, துளசி, குல்லை, இராம துளசி, கிருஷ்ண் துளசி, திருத்துளாய் துளவு, விருத்தம், துழாய், வனம். இனப்பிரிவு: கருந்துளசி, செந்துளசி நிலத்துளசி, கல்துளசி, முள்துளசி, நாய்துளசி. ஆங்கிலம்: ஒசிமம். தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், சமஸ்கிருதம், இந்தி ஆகிய இந்திய மொழிகளில் துளசி என்ற பொது வழக்குப் பெயர்களே உண்டு.

உபயோகம்: இலை, விதை வேர்.

குணநீசயம்: வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையகற்றி; வியர்வை பெருக்கி, காமம் பெருக்கி, உள்ளழலாற்றி, அகட்டுவாய் வகற்றி.

86. நெட்டிலிங்கம்.

வழக்குப் பெயர்களாவன: இதில் நீண்டு மிக உயரமாக வளரக் கூடியது நெட்டிலிங்கம். இதை அலங்காரமாக பூங்காக்களில் வைத்து வளாப்பார்கள். இதில் கிளை விட்டு வளரும் மரம்தான் அசோகு என்பார்கள். இதுவே

மருத்துவப் பயன் மிகுந்த மரம். அசோகம், காகோளி,பிண்டி செயலை, ஆயில் - செட்டிலிங்க மரம் என்றும் கூறுவர்.

ஆங்கிலம்: சார்க்கா இண்டிகா, பாலந்தியா லாங்லி போலியா என்றும் கூறுவர். தெலுங்கு: அசோகமாறு. மலையாளம்: அசிகம், கன்னடம்: தெங்காலிமரா, சமஸ்கிருதம்: கந்த புஷ்பா. இந்தி: அசோக்.

உபயோகம்: இலை, பூ, காய், மரப்பட்டை, வேர்ப் பட்டை. குணுதிசயம்: துவர்ப்பி, கருப்பாசய வெப்பகற்றி, கருப்பாசய உரமாக்கி.

87. மணித்தக்காளி.

வழக்குப் பெயர்கள்: மணித்தக்காளி, காக வாசி, வாயாசம், உலகமாதா, விடைக்காந்தம், சுக்கிட்டிக் கீரை, ஆங்கிலம்: சோமலனம் ருப்ரம், தெலுங்கு: கர்மாஞ்சி செட்டு. மலையாளம்: மணித்தக்தாளி. கன்னடம்: காக முள்சி. சமஸ்கிருதம்: காகமாசி இந்தி: மகோ.

உபயோகம்: இலை, பழம், காய்.

குணுதிசயம்: உள்ளழலாற்றி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, கோழையகற்றி, உடற்தேற்றி, சிருநீர் பெருக்கி.

88. வெட்டிவேர்.

வழக்குப் பெயர்கள்: குருவேர், விழல் வேர், இருவேலி, வீரணம்; ஆங்கிலம்: அட்ரோபாகன் முரிகாடிகஸ், கஸ் கஸ் கிராஸ், தெலுங்கு: அவ்வுரு கிட்டிவேகு. சமஸ கிருதம்: உஷீரா. இந்தி: பாலாஹ.

உபயோகம்: வேர், வேரில் இருந்து எடுக்கும் எண்ணை.

குணுதிசயம்: இசிவகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, உரமாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, வெப்பமகற்றி, ருது உண்டாக்கி.

89. கற்பூரவல்லி.

வழக்குப் பெயர்கள்: கர்ப்பூரவள்ளி, ஆங்கிலம்: திக் லீவ்ட் லவண்டர். தெலுங்கு; கற்பூரவல்லி. மலையாளம்: காட்டுக் கருக்கா, சோமரா. கன்னடம்: தெட்டாபத்ரி சமஸ் கிருதம்: அஜபடா, இந்துபர்ணி இந்தி: பஞ்சிரிகாபட்

உபயோகம்: இலை.

குணுதிசயம்: கோழையகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, வியர்வை பெருக்கி.

90. இலந்தை.

வழக்குப் பெயர்கள்: குல்லரி, இரந்தை, குல்வேலி கோற்கொடி, கோல், வதரி. ஆங்கிலம்: ஜியாபஸ் ஜூஜூபா, தெலுங்கு: ரேகு. மலையாளம்: இலந்தா. கன்னடம்: போகாரி. சமஸ்கிருதம்: பாதிரிகோலா. இந்தி: பீர்,

உபயோகம்: இலை, இலைக் கொழுந்து, பழம், பட்டை, வேர், வேர் பட்டை, கட்டை, சமூலம்.

91. கண்டங்கத்திரி.

வழக்குப் பெயர்கள்: கன்னங்கத்திரி, ஆங்கிலம்; சோலனம் ஜாகுனி, வைல்ட எக்ஸ் பிளாண்ட். தெலுங்கு: நெல மூலகா வருடு. மலையாளம்: வெலோட்டு வலுதிரு கன்னடம்: நெலகுல்லா. சமஸ்கிருதம்: கண்டகாரிகா, நெடுகடிகா. இந்தி: காட்லி பாட்.

உபயோகம்: இலை, பூ, காய், பழம், விதை, வேர், சமூலம்

குணதிசயம்: அகட்டுவாய் வகற்றி, மல நீராக்கி, சிறுநீர் பெருககி கோழையகற்றி, நுட்புழுக்கொல்லி.

92. பாற்பெருக்கி

வழக்குப் பெயர்: பேதிச் செடி, பேதிக்கீரை. இதர மொழிகளில் இதற்குப் பெயர்கள் காணக்கிடைத்தில!

93. நறுவிலி

வழக்குப் பெயர்கள்: நறுவலி, சீதம், முக்குசளி பழ மரம், நறுவுளி, நறுவிளி. ஆங்கிலம்: செபஸ்டிம் பிளம். கார்டியா அங்குஸ்டி போலியா; தெலுங்கு: பொடுகு, நக்சேரு; மலையாளம்: நறுவிரி கன்னடம்: மன்னுடிக்கி. சமஸ்கிருதம்: சிலிஸ் மாடகா உருது: டிபாகா. இந்தி லாசோரா.

உபயோகம்: இலை, பழம், கொட்டை, பட்டை.

குணதிசயம்: உள்ளழலாற்றி, உரமாக்கி, பலகாரி, வெப்பகற்றி.

93 வேளைக்கீரை

வழக்குப் பெயர்கள்: வேளை, நல்வேளை. ஆங்கிலம்: கிளியோம் பன்டா பில்லா. தெலுங்கு: வாமின்டா. மலையாளம்: கார்வோலா. கன்னடம்: ஷிரிகாலா. சமஸ்கிருதம்: அஜகன்டா இந்தி: உர்உர்.

உபயோகம்: இலை, பூ, விதை, வேர்.

குணதிசயம்: தடிப்புண்டாக்கி, இசிவகற்றி, அகட்டுவாய்

வகற்றி, வியர்வை பெருக்கி, புழுக்கொல்லி, வாதமடக்கி.

95. சங்கன்

வழக்குப் பெயர்கள்: நற்சங்கன், சங்கஞ்செடி, முட்சங்கன். ஆங்கிலம்: அஸிமா ருட்ரா காந்தா, தெலுங்கு: தெல்ல உப்பி. மலையாளம்; செங்கன். சமஸ்கிருதம்; குண்டலி. இந்தி; கலங்கர்கமாய்.

உபயோகம்: இலை, வேர், சமூலம்.

குணதிசயம்: முறை வெப்பகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையகற்றி, நுட்புழுக் கொல்லி, உரமாக்கி, துவர்ப்பி சிறுநீர் பெருக்கி.

96. பசளைக்கொடி

வழக்குப் பெயர்கள்: கொடிப் பசளைக் கீரை, கொடியலை, கொடிலை, கொடிப் பசரை, பசளை, கொடிப் பயலை, ஆங்கிலம்: பேசில்லா ஆல்பா, இன்டியன் ஸ்பினச், தெலுங்கு: அபூபக்காலி, அல்லா பாட்சல்லா, மலையாளம் பசலலா கீரா. கன்னடம்: பிலிபாசல்லே பல்லி, சமஸ்கிருதம்: பொடகி. இந்தி: லால் பக்கி, மயால்-கி-பாஜி.

உபயோகம்: இலை.

குணதிசயம்; உள்ளழலாற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, மலமிளககி, சிறுநீர் பெருககி, காமம் பெருக்கி.

97. நீலி

வழக்குப் பெயர்கள்: அவுரி, அவிரி, ஆங்கிலம்: இண்டிகோ - பெர்ரா - டிஞ்சோரியா, இண்டிகோ. தெலுங்கு நீலீ. மலையாளம்: அமரி, நீலம். கன்னடம்; நீலிகிட்டா

சமஸ்கிருதம்; நீலினி-அரபு நபாடுல் நிலஜ். இந்தி: நீல் கா-பர்ரி.

உபயோகம்: இலை, வேர்.

குணதிசயம்; நுட்புழுக் கொல்லி, தாவரவிடம் போக்கி, முறை வெப்பகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, விடம் போக்கி.

98. வாதநாரங்கி

வழக்குப் பெயர்கள்; ஆல், ஆலமரம், இயக்குரோதம் கோளி, காமரம், தொல்மரம், பழுமரம், பூதம், வடம் ஆங்கிலம்; பான்யான்ட்ரீ, பிகக்ஸ் பெங்கலினிஸ். தெலுங்கு மர்ரி. மலையாளம்; பேரால், பேராலினிமரம், கன்னடம் அல்லாட, சமஸ்கிருதம்; வாடா. இந்தி; பர்காட். உருது போரு.

உபயோகம்: இலை, விழுது, பால், பழம், பழவிதை, பூ, பட்டை.

குணதிசயம்; துவர்ப்பி, உரமாக்கி, உடற்தேற்றி, காமம் பெருக்கி.

99. சிறுக் கீரை

வழக்குப் பெயர்கள்; சிறுகீரை, ஆங்கிலம்; அமரான் தஸ் காங்கிடிகஸ், மற்ற மொழிகளில் காணக்கிடைத்தில.

உபயோகம்; கீரை, வேர்.

குணதிசயம்; விடம்போக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வீக்கம் போக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி.

100. கருணை

வழக்குப் பெயர்கள்; கருணைக் கிழங்கு, கருணைத் தண்டு

கருணைக் கிழங்குத் தண்டு, ஆங்கிலம்; டைபோனியம் திரிலோ பாட்டம். தெலுங்கு; கண்டகட்டா, மலையாளம் சென்னத்தண்டா, கன்னடம்; சுர்வான கட்டா, சமஸ்கிருதம்; அர்சோ கான குண்டா, இந்தி; ஜங்கில சுரான் உருது; மதன மஸ்தா.
உபயோகம்; தண்டு, கிழங்கு

குணதிசயம்: மூலவெப்பகற்றி, துவர்ப்பி; கோழையகற்றி, உரமாக்கி.

101. பாகல் கொடி

வழக்குப் பெயர்கள்; பாகல், கூரம், கூலம், பாவுக்காய் செடி. அங்கிலம்: மோமார்டிகா சாரன்டியா, பிட்டர் கோர்ட். தெலுங்கு: காகரா. மலையாளம். பாவல். கன்னடம் ஹாகலா, சமஸ்கிருதம்: காரவல்லி. இந்தி: கேராலா.

உபயோகம்: இலை, பழம், விதை.

குணதிசயம்; புழுக் கொல்லி, பூச்சிக் கொல்லி, பாற்பெருக்கி உரமாக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பசித்தூண்டி, வெப்பமுண்டாக்கி, பித்த சமனி, மலமிளக்கி, உடற்தேற்றி.

102. சித்தர் மூலம்.

வழக்குப் பெயர்கள்: சித்ர மூலம், கொடுவேலி, கொடிவேலி, வெண் கொடி வேலி, கருங்கொடி வேலி, செங் கொடி வேலி, கொடி மூலி, இதில் வெள்ளை, கருப்பு, சிவப்பு, என்று பூக்கும் மூவகையுண்டு. ஆங்கிலம்: பிளம்பகோ, லெட்வார்ட்.— (காமினிஸ்) ரோசியா, சைலானிகா. தெலுங்கு: சித்ர மூலம். மலையாளம்: கொடுவேலி கன்னடம்: சித்ரமூலா. சமஸ்கிருதம்: அக்னிஷிகா. உருது: கிட்ராஜ், இந்தி: சிட்ரா.

உபயோகம்: வேர், வேர்ப்பட்டை.

குணதிசயம்: புண்ணாக்கி, வியர்வை பெருக்கி, முறை வெப்பகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, கொப்புள மெழுப்பி, உரமாக்கி, பசித்தூண்டி.

103. அரசகனி.

வழக்குப் பெயர்கள்: எலுமிச்சம் பழம், எலிமிச்சை, ராஜகனி, பழம், கனி, ஆங்கிலம்: சிட்ரஸ் பெர்காமியா, அசிட் டும். தெலுங்கு: நிம்மா. மலையாளம். செருநாரங்கா கன்னடம்: நிம்பு. சமஸ்கிருதம்: ஜம்பீர, இந்தி: நிம்புலிமு

உபயோகம்: இலை, காய், பழம், பழரசம், எண்ணை.

குணதிசயம்: குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, தடிப்புண்டாக்கி, அகட்டுவாய்வகற்றி, முத்தோடமகற்றி, வெப்பமகற்றி, நுட்புழுக்கொல்லி.

104. சிவகரந்தை.

வழக்குப் பெயர்கள்; நாறு கரந்தை. நறுங்கரந்தை சிவார்ச்சனைப் புல். ஆங்கிலம்: ஸ்பேரன்தஸ் சைலானிகஸ். பொடாதரமு. சமஸ்கிருதம்: ஹாப்புஷா. உருது: காமா பிலுஷா. இந்தி: காக்கு ரோண்டா- ஜங்லிமூலி.

உபயோகம்: இலை, பூ. சமூலம்.

குணதிசயம்: மணமூட்டி, சிறுநீர் பெருக்கி, குதுவுண்டாக்கி, பசிதூண்டி, இசிவகற்றி. துவர்ப்பி.

105. மாவிளங்கம்

வழக்குப் பெயர்கள்: மாவிலிங்கு, மாவிலங்கு, குமாரகம், வரணி. ஆங்கிலம்: கிராடிவா ரிலிகோசா, திரிலீவ்ட் கேபர். தெலுங்கு: உருமட்டி, மலையாளம்: நீர்வாளா. கன்னடம்: நறும்பேலி, சமஸ்கிருதம்: பசுகந்தா. இந்தி: டாபியா.

உபயோகம்: இலை, பட்டை, வேர்.

குணதிசயம்: பசிதூண்டி, வெப்பகற்றி. தடிப்புண்டாக்கி, உரமாக்கி, மலமிளக்கி. (முற்றும்)

மூலிகை மணி வாசக அன்பர்கள் கவனத்திற்கு!

கடந்த நவம்பர் 15-ந் தேதி முதல் நமது மூலிகை மணி மருத்துவ மனை 15-படுக்கைகளுடன் இயங்க ஆரம்பித்து உள்ளது. இதில் வெளியூர்களிலிருந்து வருவோர் வெளியே எங்கும் தங்கவேண்டிய அவசியமில்லை. வேலூர் வந்ததும் தொலைபேசி எண்: **726**, அல்லது **1236** எண்களில் ஏதாவது ஒன்றினைக் கேட்டு வந்த விபரத்தை தெரிவித்து விட்டால் தங்க வசதியும் கொடுத்து தக்க ஏற்பாடுகளும் செய்து தரப்படும் என்பதனை மகிழ்ச்சியுடன் அறிவிக்கிறோம்.

தீராத நாள்பட்ட, நோயாளிகள் தக்க துணையுடனும் சமையல் செய்ய ஒரு சில பாத்திரங்களுடனும் வருவது மிக்க நல்லது.

இன்னணம்,

மேலாளர், மூலிகை மணி.

4, சாதுகார மடம் 2-வது தெரு, சலவன்பேட்டை, வேலூர். (வ. ஆ. மா.)

உ

பொருளடக்கம்.

வ. எண் :		பக்கம்.
106.	மருத மரம் ...	9
107.	அமுக்குரவு ...	16
108.	விழுதி ...	23
109.	நெல்லி ...	25
110.	வெள்ளறுகு ...	31
111.	நொச்சி ...	33
112.	தழுதாழை ...	45
113	சக்ரவர்த்திக் கீரை ...	50
114.	புன்னை மரம் ...	53
115.	துத்தி ...	57
116.	விஷ்ணுக் கிராந்தி ...	52
117.	பூசணி (அ) பரங்கிக் கொடி ...	68
118.	சிறு சின்னி ...	72
119.	பப்பாளி மரம் ...	76
120.	கழற்சி (அ) வஜ்ஜிரபீஜம்	82
121.	மூக்கிரட்டை ...	86
122.	சந்தன மரம் ...	93
123.	நன்னாரி ...	99
124.	சர்க்கரைக் கொல்லி ...	104
125.	சாம்பல் பூசணி ...	109
126.	சிந்தில் கொடி ...	114
127.	ஆடு தீண்டாப் பாளை ...	120
128.	மகிழம்பூ ...	126
	பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை ...	131

உ

முருகா.

" நம் நாட்டு மூலிகைகள் "

[ஆறும் பாகம்]

ம ரு த ம ர ம்

மருதையிலே குருதை விற்குது என்பது நாட்டு வழக்குச் சொல். அதாவது மதுரையில் குதிரை விற்கிறதாகப் பொருள். தமிழ் நாட்டிலே மருதமரம் மதுரை மாவட்டத்தில் நிறைய இருந்ததாக வரலாறு. அதனால் தான் ஆதிகாலத்திலே மதுரைக்கு மருதை என்று பெயர் வந்ததாம். இன்றும் கூட கொச்சை மொழியில் அநேகர் மதுரையம்பதியை மருதை-மருதை என்று சொல்வதைக் கேட்கலாம்.

தமிழ் நாட்டிலே மருத மரம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இந்த மரமும் ஆல மரம், வேங்கை மரம் போன்று நீண்டும் பல்லாண்டு வாழக்கூடிய மரமாகும். மேலும் இம் மரம் இந்துக்களின் சிவாலயங்களில் தல விருட்சமாகி விளங்குகிறது. வட மொழியில் அர்ஜுனம் என்றால் மருத மரத்திற்கு பெயராகும்.

பாண்டவர்களில் கண்ணனுக்கு நண்பனும் வில்வித்தையில் தேர்ச்சி பெற்ற விஜயன் மருத மரத்தடியில் அமர்ந்து சிவபெருமானை நோக்கி கடுந்தவம் செய்து பாசுபதாஸ்திரம் பெற்ற பின்பு தான் அர்ஜுனன் என்ற காரணப்பெயர் வந்ததாம்.

அர்ஜுனம் என்ற இந்த மரத்தை தலவிருட்சமாக கொண்ட சிவ தலம் மூன்று உள்ளது. முதலாவதாக மல்லிகார்ஜுனம் என்பது ஆந்திர நாட்டில் உள்ள கோவில். மத்தியார்ஜுனம் என்பது திருவிடைமருதூர் மகாலிங்க ஈஸ்வரர். மருதவாணர் என்ற பெயர் புடார்ஜுனம் என்பது இராமேசுவரம் அருகில் உள்ளது. இந்த மூன்று சிவதலங்களிலும் இன்றும் தல விருட்சமாக இருப்பது மருத மரமே!

இங்ஙனம் தமிழகத்தில் சிறப்பு பெற்ற மருத மரத்தைப் பற்றி சிறிது சிந்திப்போம்.

மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் மருத மரம் மிகவும் பயனுள்ளது. மனித உடம்பின் உள் உறுப்புக்களில் எல்லாம் குறிப்பாக அரச உறுப்புக்களான இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை ஆகியவைகளில் நன்கு வேலை செய்யக்கூடியது. பொதுவாக நாடி நரம்புகளை துவர்ப்பிக்கச் செய்யவும், உடலை உரமாக்கவும், அரச உறுப்புக்களைத் தூண்டி இயக்கவும் சக்தி உடையதாகும்.

இருதய நோய்

மனித உறுப்புக்களில் முக்கியமானது இருதயம். பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை ஒரு நிமிடமும் ஓயாமல் வேலை செய்வது இருதயம் அல்லவா? இதற்கு நோய் வந்துவிட்டால் இதைவிட அபாயம் வேறெதுவுமில்லை.

இதயத்தை கண்களால் காண இயலாது. அது மார்பு எலும்புக்கூட்டுக்குள் கண்காணுமல் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதயத்துள்ளே ஈசுவரன் இருந்து கொண்டு இயக்கி வருகிறுன் என்பதை தமிழ்மறைகள் கூறுகின்றது. "ஓராதார் உள்ளத்துள் ஒளிக்கும் ஒளியானே" என்பது திருவாசகம். இதயகமல வாசன் என்கிருர் ஓர் அடியார். எனவே, இந்த இதயத்திற்கும் நோய் வந்து விடுகிறதே! இதயத்திற்கு நோய் வருவது மிக மிக அரிது. அப்படி வந்தாலும் நமது நாட்டு முறைகளைத் தவிர மற்றய நவீன முறைகளில் அந்நோய் தீராது! வேண்டுமானுல் அவர்கள் அறுவை சிகிச்சையிருல் இதயத்தை எடுத்துவிட்டு, வேறு ஒருவனின் இதயத்தை வெட்டி இணைத்து சிலமணி நேரமோ அல்லது ஒரு சில நாட்களோ பிழைக்க வைத்து விட்டு "ஒகோ!" என்று பத்திரிகைகளில் பிரமாதப்படுத்துவார்கள். ஆனுல் நமது தமிழ் மருத்துவ முறைகளில் எந்த நோயையும் ஆரம்பத்தில் முற்றும் குணப்படுத்தும் மூலிகையினங்கள் உண்டு. அந்த வகையில் இந்த மருதம் பட்டையால் இருதய நோயை முற்றும் போக்கிக் கொண்டு சுகவாழ்வு நடத்த இயலும். முயற்சிதான் தேவை!

முறை விபரம்

மருத மரப்பட்டை 100 கிராம் சிதைத்து, செம்பரத்தம்பூ 4 மட்டும் சேர்த்து ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டு, 4 குவளை நீர்விட்டு இரண்டு குவளையாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை 1 குவளை குடித்துவர வேண்டும். அதிக காரம், புளி சேர்க்காமலும், மித உஷ்ணமான ஆகாரங்களை மட்டும்

சேர்த்துக்கொண்டு, அலைச்சல் திரிச்சல் இல்லாமல் வீட்டிலேயே ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு இறைவனை தியானித்தபின் 1 மண்டலம் சாப்பிட, இதய வியாதிகள் இதயத்தை விட்டோடி விடும். இது கைகண்ட அனுபவ முறை!

ஆஸ்துமா சுவாச நோய்கள்

நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களான இரைப்பு, சுவாச காசம் ஆகிய நோய்களும் மருதம் பட்டையால் பூரண குணம் ஆகிவிடும்.

முறை விபரம்

மருத மரப்பட்டை 100 கிராம், சிற்றரத்தை 5 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், சுக்கு 15 கிராம் இவைகளை ஒரு மண்சட்டியில் தட்டிப் போட்டு 4 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 2 குவளையாக்கி வடித்துக் கொண்டு தினமும் 4 வேளை அரை குவளை வீதம் குடித்துவர நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட சயநோய், காச நோய், நாட்பட்ட ஆஸ்துமா நோய்களும் நீங்கி சுகம் காணலாம்.

சர்க்கரை நோய் தீர

டயாபடீசு என்ற இந்த சர்க்கரை நோயுக்கு மருந்தே இல்லை பூரண குணப்படுத்த இயலாது என்பது நவீன மருத்துவத்தின் சித்தாந்தம். மேலும் டயாபடீஸ் நோயுக்கு இன்சுலின் ஒன்றே கதி என்பது இவர்களின் வாதம்.

ஐந்து ஆயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பிருந்த தமிழ் மருத்துவர் அகத்தியர் என்ன கூறுகிருர் கவனியுங்கள்.

"ஓதமெனு நீரிழிவை யோட்டும் பிரமேகம்
காதமென ஓடக் கடத்துங் காண்போத
மயக்க மொடு தாகமாறுச் சுரத்தின்
தயக்க மறுக்கும் மருதஞ்சாற்று"

நம் நாட்டு மூலிகை வகையில் தீராத நோயே இல்லை! என்பதற்கு மேற்கோளாக இதை விளக்கிருேம். நீரிழிவை ஒழித்துக்கட்ட எளிய ஓர் முறை விபரம் : மருதம்பட்டை 50 கிராம் நாவல் மரப்பட்டை 50 கிராம், ஆலமர விழுது 50 கிராம், இவை களை தட்டி ஓர் மண்சட்டியில் போட்டு இரண்டு குவளை நீர்விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி வடிகட்டி தினம் காலை மாலை

இரண்டு வேளை குடித்துவர வேண்டும். இப்படி நோய்களுக்குத் தக்கபடி ஒரு மண்டலம், இரண்டு மண்டலம் தவறாமல் குடிக்க நோய்கள் பூண்டோடு ஒழியும்.

மருதம் பட்டைப் பொடி

மருத மரத்தின் பட்டையை நிறைய எடுத்து உலர்த்தி, இடித்து மெல்லிய பொடியாக்கி ஒரு புட்டியில் அடைத்துக் கொள்ளவும்.

உபயோக முறை

(1) இந்தப் பொடியில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து மூக்கில் நசியமிட தலைவலி நீங்கும்.

(2) பல் நோய்களுக்கு இந்தப் பொடியுடன் கருவேலம் பட்டையும் கலந்து காலை வேளையில் பல் துலக்கிவர தந்தரோகங்கள் யாவும் நீங்கும்.

(3) இந்தப் பொடியுடன் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து குட்டரோக பெருவியாதி ரணங்களுக்கும் தடவிவர அவை அதிகம் புழுக்காமல் ஆறும்.

மருத மரம்

(4) இந்தப் பொடியுடன் மஞ்சள்கரிசலாங்கண்ணி இலையை பொடி செய்து சமமாக கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் 3 வேளை இரண்டு சிட்டிகை வீதம் பசும் பாலில் குடித்துவர தீராத காமாலை நோய்களும், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் தாபிதம் யாவும் குணமாகிவிடும்.

(5) இப் பொடியுடன் தூதுவளை இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து சமமாக கலந்து இரண்டு சிட்டிகை வீதம் தினம் 2 வேளை கொடுத்து வர சயரோகம், ஆஸ்துமா அடியோடு விலகிவிடும்.

(6) இந்த பட்டைப் பொடியுடன் ஆடாதொடை இலைச்சாறு 10 துளி சேர்த்து குழைத்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் குடித்துவர நுரையீரல் அழுகி, கபமும் இரத்தமும் வரும் சயரோகிகளுக்கு நாளடைவில் நோயை குணப்படுத்தி விடும்.

(7) மருதம் பட்டைப் பொடியை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எல்லாவித புண் புரைகள், ரணம் சொறிகளை கழுவிவர அவை விரைவில் ஆறிவிடும்.

பித்த வெடிப்புகள் நீங்க

மருத மர இலையை பசும்பால் விட்டு அரைத்து தினமும் காலை எலுமிச்சங்காய் அளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர பித்த வெடிப்புகள் மறைந்து போகும். பித்த குன்மம், வயிற்று வலியும் இதே முறையில் குணமாகும்.

நோய் தடுக்கும் வழி

நோய்களை வராமலே தடுக்கும் சக்தி கொண்டது மருதமரம். இருதய நோய், சயம், நீரிழிவு, இரைப்பு போன்ற பயங்கரமான நாட்பட்ட நோய்கள் ஒருவருக்கு வராமலேயே தடுக்க வேண்டுமானால் நாள்தோறும் மாலை நேரம் மருத மரத்தின் அடியில் சிலமணி நேரம் இருப்பது அவசியம். மரத்தின் காற்றை சுவாசித்தாலே போதும்! நோய்த் தடுப்பாகும். வாத நோய்கள் விலகும் என்பதில் ஐயம் இல்லை மனநிலை திடம் பெறவும், மன வைராக்கியம் பெறவும் மருத மரத்தின் காற்றை உள்ளுக்கு சுவாசித்தல் வேண்டும்.

தமிழ் நாட்டில் தல விருட்சம் இல்லாத ஆலயங்களே கிடையாது. தெய்வீக சக்தியே மூலிகைகளில் தான் அடங்கி

யுள்ளது. மருத மரத்தை சுற்றுங்கள் — உங்கள் மனக்கவலை நீங்கும்; நோய் விலகும் என்றால் அக்கரையுடன் செய்யமாட்டார்கள். எனவே, கோவில்களைக் கட்டி, தெய்வங்களை சிலாருபமாக்கி தல விருட்சங்களையும் வைத்து தெய்வீக வழிபாட்டினால் மனோ நிலையை பக்குவப்படுத்தும் வழிமுறைகள் யாவும் நமது தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய பாணியாகும். கோவைக்கு 8 கல் தொலைவில் மருதமலை என்கிற தலத்தில் முருகன் கோயில் ஒன்று உள்ளது. அது மருதமலை முருகன் உள்ள பிரசித்தமான கோவில். மிக மிக சக்தி வாய்ந்த முருகன் கோவில் என்று எல்லோராலும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இங்கு மருத மரம் விசேஷம் ஆகையால் அங்கு வீற்றிருக்கும் முருகப்பெருமானுக்கும் மருத மரத்திற்கும் எவ்வளவு புகழ், கீர்த்தி பெறுகிறது பாருங்கள்! எனவே தெய்வீக சக்தி படைத்த மருத மரத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொண்ட அன்பர்கள் அதை மருத்துவப் பயனாக்கி நோய் நீக்கி ஆனந்த வாழ்வு பெறுங்கள். ☆

D.பாலன்

✻ அமுக்குரவு ✻

[அமுக்கனாங்கிழங்கு]

அமுக்குரவு மூலிகையைப் பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும். இம் மூலிகைக்கு தமிழகத்தில் பல பெயர்கள் உண்டு. பெரும்பாலும் இந்த மூலிகையில் உடல் வளர்க்கும் சக்தியும், இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறவும் நல்ல ஊட்ட சத்துக்கள் நிறைந்திருப்பதால் மருந்தாக சித்த மருத்துவத்தில் மட்டுமல்ல, இதர மருத்துவ முறைகளிலும் இதை முக்கிய மருந்தாக சேர்க்கப்படுகிறது.

இதன் வேறு பெயர்கள் : அமுக்கரா, அமுக்கனாங்கிழங்கு, அமுக்கிரி என்றும், சமஸ்கிருத மொழியில் அசுவகந்தா, அசுவம் அசுவகந்தி என்றும் கூறுவர்.

பொதுவாக இந்த மூலிகை இனம் காடுகளில் குத்துச்செடி இனமாக வளரும். மலைச்சாரல்களிலும் மேட்டுப் பாங்கான சமவெளிகளிலும், வட இந்தியாவின் தென்மேற்கு பகுதியிலும் இவை ஏராளமாக பயிராகிறது. இதில் சீமை அமுக்கனாங்கிழங்கு என்பது வேர் கனமாகவும், நாட்டு அமுக்கனாங்கிழங்கு என்பது வேர் சிறியதாகவுமிருக்கும். இதில் மருத்துவப் பயனாகும் உறுப்பு வேர்களில் கிழங்குபோல் விட்டு வளரும் பாகங்கள்தான். எனவே பொதுவாக தமிழகத்தில் இங்கு அமுக்கனாங்கிழங்கு என்று குறிப்பிடுவார்கள். சித்தர்களின் பரிபாஷைகள் யாவும் அதனதன் செய்கைக்குரிய காரணப் பெயராகவே விளங்குகின்றது என்பதை முன்னமே கூறியுள்ளது.

அமுக்குரவு என்பதை விரிவாக ஆராய்ந்தால் அமுக்கம் + உறவு. அமுக்கம் என்றால் இறுக்கம், நெருக்கம், பிணைப்பு என்று பொருள்படும். இந்த அமுக்கமும் உறவும் செய்கையில் ஒரு பொருளை மேலும் கெட்டிப்படுத்த உதவும் என்ற பொருள்படும்படியாக அமுக்குரவு என்று இந்த மூலிகைக்கு பெயரிட்டுள்ளனர் போலும்! இந்த மூலிகையின் முக்கியமான குணங்கள் இரண்டு. (1) உடல் உரமாக்கும் (2) உடல் தேற்றி அழிந்த உயிரணுக்களை

(திசுக்கள்) மீண்டும் வலிமை உள்ளதாகவும், உடலை கெட்டிப் படுத்தி, தசைநார் நரம்புகளை முறுக்கேற்றி, கிழவர்களையும் வாலிபர்களாக்கும் சக்தி கொண்டதாம். காமம் பெருக்கி உடல் உறவில் இச்சை கொள்ளத் தூண்டும் மூலிகைகளில் தூதுவளைக்கு துணைவனாக இந்த அமுக்குரவு பயன்படுகின்றது. தூதுவளையை உணவாகவும் பயன்படுத்தலாம். அமுக்குரவு உணவாக்கமுடியா தென்றாலும் இத்தகைய மூலிகையை அனைவரும் தெரிந்துவைப்பது நல்லது.

மேலும் இந்த அமுக்கனாங்கிழங்கு சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளவும் பயனாகிறது உடலின் அதிக வெப்பத்தைத் தணித்து தாதுக்களும் தளர்ந்து போவதை தடுத்து சுக்கில குற்றங்களை நீக்கி நாடி ,நரம்புகள் ஆகியவைகளை நன்கு பிணைத்து உறவு மித வெப்பமுண்டாக்கவும், அத்துடன் தாதுக்களில் சூடு, சப்த செய்திடும். அபரிமிதமான கூட்டுறவு அமுக்கனாங் கிழங்குக்குத் தான் உண்டு என்பதை பல சித்தர் ஏடுகள் செப்புகின்றன.

அமுக்கனாங்கிழங்கு செடியும் ஆடாதொடை செடி போலவே (ஆனால் இலைகள் இந்த செடிக்கு மிகவும் சிறியதாக வளரும்) இதன் பூ சுக்கிட்டிக்கீரை அதாவது மணித்தக்காளி போல கிளை அருகே இருக்கும். அந்த இதழ்களுக்குள்ளே பழம் சிவப்பாக பவழம் போல காட்சியளிக்கும். இதுவே அமுக்கனாங்கிழங்கு செடியாகும்.

உபயோக முறை

பொதுவாக இதன் வேரில் உள்ள சதைப்பற்றுள்ள கிழங்கு தான் மருத்துவப் பயனாகிறது. மற்றவை வழக்கில் இல்லை. இந்த அமுக்கனாங்கிழங்கை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு முறைப்படி சுத்தி செய்து பயன்படுத்துவதுதான் நம் நாட்டின் வழக்கம். அதாவது சத்துள்ள வேரை மட்டும் பச்சையாக எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு ஒரு மண் பாத்திரத்தில் பாலை தேவையான அளவு ஊற்றி மேல்வாயில் ஒரு துணியைக் கட்டி மேல்படி துண்டு வேர்களைப் போட்டு மேல் பாண்டம் மூடி ஆவி வெளியேறாமல் எரித்து பால் சுண்டிய பிறகு எடுத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்தல் வேண்டும். இந்த அமுக்கனாங்கிழங்கு என்பது வேர் போலத்தான் கடினமாக இருக்குமே ஒழிய கிழங்குகளைப் போன்று மிருது தன்மையாக இருக்காது. எனவே இதை கல் உரலில் போட்டு மர உலக்கையால் இடிப்பது தான் நல்லது!

அ மு க் கு ர வு

இப்படி இடித்து துணியிலூட்டி மிக மெல்லிய பொடியாக ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

எல்லாவித காய்ச்சல்களுக்கும்

கப சுரக் காய்ச்சல் :- மேற்கண்ட முறைப்படி செய்த அமுக்கனுங்கிழங்கு பொடியை 5 கிராம் தேனில் குழைத்து காலை மாலை 6 நாள் சாப்பிட்டு வர சளியைக் கரைத்து விடுவதுடன் 103, 104 டிகிரி என்று வாயில் கண்ணாடி குழாய் வைத்துப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு உஷ்ணத்தைக் குறைக்க ஊசி போடும் நிலையிலிருந்து, நோயாளியை காப்பாற்றி விடும் சக்தி இந்த அமுக்குரவு பொடிக்கு உண்டு. நிமோனியா என்ற ஆங்கில வார்த்தையில் பயமுறுத்தும் கப சுரக் காய்ச்சல்களில் இந்த அமுக்கனுங்கிழங்கை பச்சையாக எடுத்துப் பசும்பாலில் விட்டு அரைத்து படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிக்கு வீக்கங்கண்ட இடங்களிலும் (பெட் சோர்ஸ்) என்று கூறப்படும் படுக்கைப் புண்களுக்கும் பூசி வந்து, மேல்படி சிகிச்சை செய்ய சிக்கலடைந்த நோய்களும் நீங்கிவிடும். இப்படியே தேன் அனுபானங்கொண்டு பாண்டு பிணிகள், வாதப்பிணிகள், வீக்கம் ஆகியவைகளும் ஒன்று முதல் இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

சீதளக் காய்ச்சல் : பித்த நாடியால் உடல் சீத சூடு மிகுந்து காணும் காய்ச்சல்களான, டைபாய்ட் என்று பயமுறுத்தும் ஆங்கிலப் பெயர்களால் பித்த சிலேத்துமக் காய்ச்சல், வாத சிலேத்துமக் காய்ச்சல், பக்கசூலைக் காய்ச்சல், (புளுரசி) போன்ற காய்ச்சல்களுக்கு அமுக்கனுங்கிழங்கு பொடியும் — தூதுவளையும் வகைக்கு 5 கிராம், நெய், பால், வெண்ணெ ஆகிய அனுபானங்களுடன் தினம் 2 அல்லது 3 வேளை கொடுத்து பத்தியக்கட்டுப்பாடு வைக்க ஒரு வித கோளாறுமின்றி படிப்படியாக நோயாளி குணம் அடைவதைக் காணலாம். இதே இரு பொடிகளையும் நோய்வந்த பின்பு காணும் ஆயாசம், களைப்பு, பலவீனம், காது மந்தம், சர்ம நோய்கள் ஆகியவைகளுக்கும் தொடர்ந்து 60 நாள் முதல் 120 நாள் வரையிலும் குளிர்ந்த துணைமருந்துகளில் கொடுத்துவர ஆச்சரியமான குணம் தரும்.

வலிவும் வனப்பும் பெற

இயற்கையிலேயே இறைவன் படைப்பில் யாவும் அதனதன் பருவகாலத்தில் வலிவும் வனப்பும் பெற்று பொலிவுடன் தான்

விளங்குகிறது. மாமரத்தை அது பூக்கும் காலத்திலும் காய்த்து கனி கொடுக்கும் காலத்திலும் காண எவ்வளவு வனப்புமிக்க காட்சி. பகுத்தறிவற்ற வன விலங்குகள், பிராணிகளும் கூட வலிவுடனும் வனப்புள்ளதாகத்தான் அவைகளின் வாலிப பருவங்களில் கொழு கொழுவென்று காட்சியளிக்கிறது. ஆனால் பகுத்தறிவு பெற்ற மனித சமுதாயத்தில் குறிப்பாக தமிழகத்தில் உள்ள வாலிப பருவ முடைய காளைகளையும் மங்கையர்களையும் கண்டால்! வலிவும் வனப்புமுடையவர்களாகவா தோன்றுகிறது. ஆடை அலங்கோல (அ)நாகரீக தோற்றமும் காணச் சகிக்கமுடிகிறதா? ஆண்களைக் கண்டால் சோளக்கொல்லை பொம்மை மாதிரியும், மங்கையர்களைக் கண்டால், கொம்பில் சுற்றிய சீலைப்போல் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கிறார்கள் அல்லவா? தரங்கெட்ட திரைப்படங்களும், காதல் ரசம் ததும்பும் கன்னா பின்னா நூல்களைப் படித்து மனதை மாசு படுத்திக் கொண்டு உடலை பாழ்படுத்தி தனக்குத் தானாகவே கெட்டழிந்து நடைப்பிணமாக வாழ்கின்றனர். இப்படி கெடுத்துக் கொண்டு உடல் நலம் பெறவேண்டுமென்று நவீன மருத்துவத்தில் புகுந்து பலவித வைட்டமின் மாத்திரைகளையும், டானிக்குகளையும் முடிந்தால் ஊசி மருந்துகளையும் பொத்தல் செய்து ஏற்றிக் கொள்வதோடு அறுவை சிகிச்சைக்கும் ஆளாகி அவஸ்தைப் படுகின்றனரே!

இங்ஙனம் வாலிப வயதிலேயே பல தீயவழிகளில் உடம்பை கெடுத்துக் கொண்டு நடை தளர்ந்தவர்களுக்கோர் அற்புதமான எளிய சிகிச்சை. இந்த அமுக்கனாங்கிழங்கு மூலிகையில் இருப் பதை இன்றைய மக்கள் இனம் அறிந்து கொள்வது மிகவும் பயனுடையதாகும்.

முறை விபரம்

அமுக்கனாங்கிழங்கு வேரை முன் கூறியது போலவே பசும் பாலில் அவித்து எடுத்து உலர்த்தி நன்றாக பொடி செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும் கசகசா 30 கிராம், பாதம் பருப்பு 10 கிராம், சாரைப் பருப்பு 5 கிராம், பிஸ்தா பருப்பு 5 கிராம் இவைகளை இரவு நேரத்தில் மண் பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி ஊற வைக்கவும். காலையில் மேற்கூறிய நீரை கொட்டி விட்டு பருப்பு களை தோலுரித்துவிட்டு கசகசாவுடன் அம்மியில் வைத்து மை போல் அரைத்து காய்ச்சிய பசும்பால் 200 மில்லியுடன் அரைத்த வைகளை கலந்து அத்துடன் 10 கிராம் அமுக்கனாங்கிழங்கு பொடி யும் அளவுடன் சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர வேண்டும்.

இங்ஙனம் குடித்துவர வாலிப சேட்டைகளால் மற்றும் பல தீய பழக்கங்களால் சுக்கில தாது விணாக்கியவர்களுக்கு மீண்டும் புத்துயிர் கொடுக்கும் 'அமுத பானம்' என்றே கூறலாம். இழந்து போன வலிவும், வனப்பும் படிப்படியாக 60 நாள், 90 நாள் இப்படியாக உடல் வன்மைக்கு ஏற்றபடி நாட்களைக் கூட்டி சாப்பிட்டுவர உடம்பிலிருந்து கழிந்த ஜீவசத்துக்களும், நரம்பு தசைநாளங்கள், செந்நீர், (குருதி) சுக்கிலம் யாவும் பலப்பட்டு வாழ்க்கைக்கு தகுதியுடையவர்களாவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை!

ஆனால் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தும்போது இஞ்சி, கருவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், புதினா போன்ற பசித்தூண்டும் பொருள்களையும் முருங்கைக்கீரை, தூதுவளை கீரை இவைகளைத் தவறாமல் பகல் உணவில் நெய்யுடன் சேர்க்க துரித பலன் பெற வாய்ப்புண்டு.

இப்படி செய்து நற்பலன் கண்டவர்களுக்கு ஓர் அறிவுரை! மீண்டும் பழைய மாதிரியே நாகரீக வாழ்க்கைக்கும், திரைப்படங் களுக்கும், ஆங்கில மருந்துகளும், வெறித்தனமான மிருக இச்சை ஆகியவைகளுக்கு பலியாகாமல் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். வாழ்க்கையில் தவறியவர்களுக்கு இயற்கை ஒருமுறை தான் மன்னிப்பு கொடுக்கும் வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு மிதமிஞ்சிய உடல் உறவை நாடி இழந்து போன பலத்தையும் இதனால் மீண்டும் பெறலாம்.

அமுக்கனாங்கிழங்கு உடல் சத்துக்கும் ஊட்ட சத்துக்கும் மூலிகைகளில் மிகச் சிறப்புடையது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் "வைதினியா சோம்னிபெரா" என்று கூறுவார்கள். இந்த மூலிகையைக் கொண்டு பல ஆங்கில மருந்து கம்பெனிகள் பாட்டண்ட் டானிக்குகளையும், மாத்திரைகளையும் தயாரித்து, பிரமாதமான விளம்பரங்களைச் செய்து விற்பனை செய்கின்றன! என்றாலும் நவீன முறைகளில் இந்த மூலிகைகளின் சத்துக்கள் மின்சார சக்தியாலும், ஆல்கஹால் என்ற திராவகத்தாலும் அழிக்க பட்டு விடுகின்றன. எனவே மூலிகைகளை எப்போதும் பசுமை யாகவும், இயற்கையாகவே உண்ணுவது பெரும்பயனை அளிக்கும் என்பது நமது சித்தர்களின் கோட்பாடாகும்.

ஆயுர்வேதத்திலும் இதற்கு அசுவகந்தம் என்று பெயர். சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யூனானி என்ற இந்திய மருத்துவ வரலாற்றில் இந்த அமுக்குரவு என்ற அமுக்கனாங்கிழங்கு பன்னெ டுங் காலமாக இடம் பெற்று மக்களுக்கு பலத்தையும், சத்தையும் அளித்து வந்துள்ளது என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

உ

விழுதி

விழுதியைத் தெரியாத கிராம மக்கள் இருக்க முடியாது. ஆனால், இதன் உபயோகம் பற்றிய விஷயங்களை தற்காலம் மறந்து போயிருக்கலாம். இந்த விழுதியை விழுதிக்கீரை என்று பொதுவாக குறிப்பிடுவர். குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த இந்த விழுதி ஏறத்தாழ மாதுளம் இலையைப் போல் இரண்டங்குலம் நீளமாக பச்சை பசேல் என்று இருக்கும். இதன் காய்கள் இரண்டங்குல நீளமாகி, பச்சையாகவும் இருக்கும்.

விழுதிக் கீரையை சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டு வழக்கம். அதே போல் காயையும் தொகையலாகச் செய்து உண்பார்கள். காய் நல்ல ருசியாக இருக்கும்.

பொதுக் குணமும் பயனும்

விழுதிக் கீரையின் பொதுக்குணம் யாதெனில் வாதநாராயணன் கீரைக்கு ஒப்பாகும். வாத வீக்கங்களைக் கரைக்கும். மலத்தை நீராக்கி வெளித்தள்ளும். வாத நீர்களை வெளியேற்றி விடும். வாதநீர் குத்தல் குடைச்சல் நீக்கி, வலிகளைப் போக்கும்.

மலச்சிக்கல் தீர

விழுதி இலையை தேவையான அளவு எடுத்து குறுக அரிந்து மிளகுடன் ரசம் வைத்து சோற்றுடன் கலந்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் நீங்கி, இரண்டு முதல் நான்கு தடவை ஆயாசமின்றி பேதியாகும். பேதியுடன், மலக்குடலில் தங்கிய மலப்புழுக்கள் வந்து விழும். அக்கினி மந்தத்தால் உண்டான பசிமந்தம் நீங்கி, நல்ல பசி எடுக்கும். ஜீரண உறுப்புக்களை சரிவர இயங்க வைத்து, உணவுகளை செரிப்பிக்கும். விழுதி ரசத்துடன் இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலையும் சேர்த்து, பூண்டு மிளகுடன் சிறிது ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு தாளிதம் செய்து தாராளமாகக் குடிப்பதால் மேல்கண்ட நோய்கள் எல்லாம் விலகும். வாரம் இரண்டு முறை செய்தால் போதும்.

விழுதி இலை பேதி முறை

விழுதி இலையை மட்டும், 2 கைப்பிடி அளவு, 1 லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி அரை லிட்டராக சுண்ட வடிகட்டிக்கொண்டு அதில் 50 கிராம் சிற்றுமணக்கு எண்ணெயை கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குச் சாப்பிட, பழைய துர் நாற்றம் வீசும் மலம் வெளிப்படும். மூலரோகமுடையவர்கட்கு மிகச்சிறந்த பேதி முறை! விழுதிக்கஷாயம். மேலும் இந்த முறையால் வெண்குட்டம், கழலை கட்டிகள், வாத நீர், பித்தநீர், மலக்கிருமிகள் விலகுவதுடன் கடுவான், கரப்பான் போன்ற சொறி சிரங்குகள் மலச்சிக்கலால் வந்தவைகள் நீங்கிவிடும். வாதத்தால் வந்த சூலையும் குணமாகும்.

" விழுதித் தழை கரப்பான் வெண் மேகம் நீங்கும்
பழுபாடுவன் சூலைநோய்மாறும்—எழுபேதி
யாக்கும் அதிமந்தம் அகக்கிருமி துன்மலமும்
போக்கும் அதுவே புகல் "

என்ற அகத்தியனுர் பாடல் விழுதி இலையின் விசேஷ குணத்தை எடுத்துரைக்கின்றது.

கரப்பான்-வாத வீக்கங்கள் கரைய

விழுதி இலையை விளக்கெண்ணெ விட்டு வதக்கி, வாத வீக்கம், கட்டிகள், சொறி, கரப்பான் இவைகளுக்கு இளஞ்சூடாக கட்டி வர (இரவில் கட்ட வேண்டும்) ஒரு வாரத்தில் யாவும் குணமாகும்.

வெண் குட்டம் நீங்க

வாரம் இரு முறை விழுதி இலை ரசம் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொண்டு, விழுதிக் காயை வற்றலிட்டு இரவுநேர உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இலையை நன்கு உலர்த்தி பொடித்துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து வெள்ளையான இடங்களில் பூசி வர அவை மாறும்.

விழுதியின் குணம் பொதுவாக வாத, பித்த நீர்க் குற்றங்களைப் போக்குவதில், வாத நாராயண இலைக்கு நிகரானது, என்பதில் ஐயம் இல்லை.

★

நெல்லி மரம்

மூலிகை இனங்களில் மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படும் வகைகளை நமது தமிழகத்துப் புலவர்கள் இலக்கியங்களிலே புகுத்தி வைத்துள்ளனர். இதனை அடியேன் முன்பு ஒரு சமயம் நீர் ஆரைக் கீரையைப் பற்றி எழுதியபோது கம்பனுக்கும்—ஔவைக்கும் நடந்த வாக்குவாதத்தில் மேற்கோளாக ஒரு பாடலை விளக்கியது வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம்.

இதே போன்று நெல்லிக் கனியைப் பற்றி நம் நாட்டு இலக்கிய கவிதையான சிறுபாணாற்றுப்படையில் வெளியாகிறது. உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் தமிழக அரசு நடத்திய மாபெரும் ஊர்வல பவனியில் அதியமான் தான் கண்ட கருநெல்லி கற்பகக் கனியினைத் தமிழுக்கு உழைத்த ஔவையாருக்கு அளித்தக் காட்சியை சித்திரப்பதுமையாக்கி தமிழகப்பெருமக்கட்கு எடுத்துக் காட்டியது. உண்மையில் நம் முன்னோர்களுக்கு மூலிகைகளின் பேரில் இருந்த தனிப்பெரும் ஆர்வத்தைக் காட்டுகிறது. இவ் வகையில் தமிழக அரசுக்கும் அதனைச் சார்ந்த தலைவர்களுக்கும் தமிழ் மக்கள் என்றும் கடமைப்பட்டவர்களே ஆவார்கள்.

> "கமழ் பூஞ்சாரற் கவினிய நெல்லி
> அமிழ்து விளைதீங்கனி ஔவைக் கீந்த
> உரவுச்சினங் கனலும் ஒளிதிகழ் நெடுவேல்
> அரவக் கடல்தானை அதிகனுங்கரவாது"

வள்ளல் எனப் பேர் பெற்ற அதியமான் ஒரு சமயம் வேட்டையாடக் காட்டிற்கு சென்றிருந்த போது ஆங்குள்ள மலைச்சாரலில் நின்ற ஒரு தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்த நெல்லி மரத்தில் ஒரே ஒரு நெல்லிக் கனியைக் கண்டு எடுத்து வந்தார். அக் கனியை உண்போர் நரை, திரை மூப்பின்றி நெடிது வாழ்வர் என்ற செய்தியும் சான்றோர் கூறக்கேட்டு, அதனைத் தான் உண்ணாது முருகன் அருள் பெற்று தமிழுக்கு உழைத்து வரும் ஔவைப்பிராட்டிக்கு கொடுத்து, மேலும் பல்லாண்டு ஔவையார் தமிழகத்திற்கும், தமிழுக்கும் தொண்டு செய்தனர் என்றால், அந்த அரசனையும்—நெல்லிக் கனியையும் மக்களின் எதிர்கால சந்ததிகள்

மறக்காமல் இருக்க, இவ்வமிழ்துவினைத், தீஞ்சுவைக் கனியினை இலக்கியமாக்கி அன்றைய நாளிலேயே அதியமானுக்குப் புகழை ஈந்துவிட்டனர்.

எனவே, நெல்லிக்கனியைப் பற்றி நெடிது நினைந்து நீண்ட நாள் மனதில் ஆய்ந்து எழுதத் துணிந்தேன். இதன் கண் உள்ள தீஞ்சுவையை மட்டும் தமிழக மக்கள் சுவைத்து உடல் நலமும் உள்ளத்தில் இன்பமும் பெறுவார்களாக!

தென்னிந்தியாவிற்கே உரித்தான இந்த நெல்லி மரம் மலைப்பாங்கான உயர்ந்த இடங்களில் ஏராளமாக வளர்கின்றது. நெல்லியில் கரு நெல்லி, அருநெல்லி என்ற இனங்கள் உண்டு. என்றாலும் கருநெல்லி இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் காணக் கிடைப்பதரிது! மற்ற இருவகைகளும் எளிதாக காணக்கூடியதே!

பயனும் குணமும்

பொதுவாக இதன் இலை, பூ, வேர், காய், பட்டை, விதை யாவும் மருத்துவப்பயன் உடையதாகும். காய், உலர்ந்த காய், வேர் ஆகியவை வழக்கில் மருத்துவப் பயனுடையனவாக கருதப் படுகின்றன. நுரையீரலுக்கு வலுவைத் தந்து, கபப் பிணிகளைப் போக்குவதில் சிறப்புடையது. மற்றும் கல்லீரல், மண்ணீரல், குருதி மண்டலம், அன்னமயகோசம் போன்றவைகளில் இதன் பணி மிகவும் போற்றத்தக்கதாகிறது. எனவே இது கற்ப மூலிகைகளில் காயகற்பம் என்ற பலமருத்துவமுறைகளில் குறிப்பிடப்படுகின்றன. சிறப்பாக மலமிளக்கும், உடலை உரமாக்கும், சிறுநீரைப் பெருக்கும். அதிக சூட்டைத் தணித்து சுவாசகோசத்தின் குற்றங்களை நீக்கும் என்பது மருத்துவ ஏடுகளின் சான்று.

வேர் குடிநீர்

நெல்லி மர வேர் 30 கிராம் பச்சையாக எடுத்து இடித்து, 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, அரை. குவளையாக்கி தினம் காலை நேரம் மட்டும் சீனிசேர்த்து பருகிவர முக்குற்றத்தால் (வாத, பித்த, சிலேத்துமம்) வரும் ஆரம்ப பிணிகள் யாவும் விலகும். அத்துடன் அருசி, காய்ச்சல், வாந்தி முதலிய நோய்கள் விலகும்.

டயாபடீஸ் என்ற நீர்ரோகம் நீங்க

சர்க்கரை வியாதிக்கு பூரண குணமே இல்லை என்பது

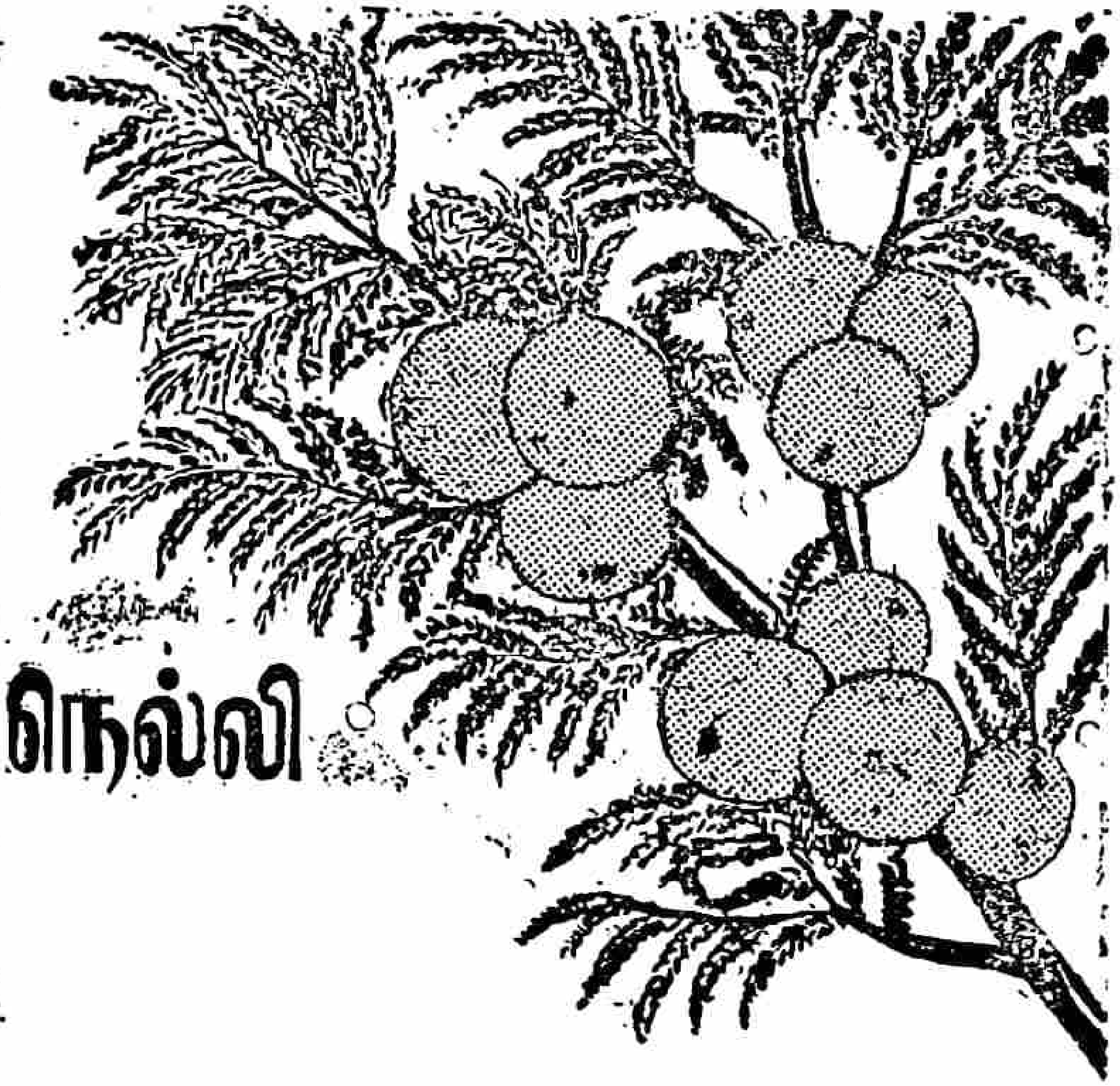
நாள்தோறும் இன்சுலின் என்ற ஊசி மருந்தை உடலில் ஏற்றிக் கொண்டு வலியால் வேதனைப்படுவோர் அனேக லட்சம்பேர் என்று துணிந்து கூறலாம். இத்தகைய நீரிழிவு வியாதியை வேருடன் களைந்து பூரண குணம் செய்து கொள்ள விருப்பமுடையோர்கள் கீழ்கண்ட முறைப்படி தானே செய்து போக்கிக்கொள்ளலாம்.

முறை விபரம்

பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள் நெல்லிக்காய் காய்க்கும் பருவ காலங்கள் ஆகும். சாதாரணமாகக் காய்க்கும் நெல்லிக்காய் வெளுத்த மஞ்சள் நிறமான காய்களை முதிர்ந்ததாக எடுத்து தினமும் பச்சையாக இடிக்கவேண்டும். பிறகு மெல்லிய துணியில்வைத்து பிழிந்து அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து ஒரு தேக் கரண்டி தேன்கலந்து அத்துடன் இரண்டு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழரசம் சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். டயாபடீஸ் உடம்பில் எத்தனை நாட்களாக, மாதங்களாக, ஆண்டு களாக இருக்கிறதோ அந்த கால அளவில் கால் பாக அளவாவது நாள் தவறாது சாப்பிட்டுவருவது அவசியம். இம்மாதிரி பலருக்குச் செய்து கொண்டதில் சர்க்கரை நோயே உடம்பில் இருந்து பூரண மாக விலகியிருக்கிறது. வெய்யில்-காலத்தில் பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்கும். ஆனால், மற்ற நேரங்களில் என்ன செய்வது என்று திகைக்க வேண்டாம். மருந்து கடைகளில் விற்கும் நெல்லி வற்றலை தேவையான அளவு வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, அரை பலம் வற்றலை ஒரு குவளை தண்ணீரில் இரவு அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து அரை குவளையாக சுண்ட வைத்து, காலையில் அத்துடன் தேன் 2 தேக்கரண்டி, எலுமிச்சம் பழரசமும் சேர்த்து குடித்துவர, டயாபடீஸ் என்ற நீர் ரோகம் நாளடைவில் தலைக்காட்டாமல் உடம்பை விட்டு விலகிவிடும். ஆனால் மாமிச உணவு, மங்கை, புகையிலை, அதிக இனிப்பு வகைகள் ஆகியவைகளைத் தள்ளி இருப்பது அவசியத்திலும் அவசியம்.

தீரும் நோய்கள்

அது மட்டுமல்ல! இதே முறைப்படி 20 நாட்கள் செய்ய, வெட்டைச்சூடு தணியும். 40, 80 நாட்கள் குடிக்க, நவீனகால வாலிபர்கள், திரைப்படத்தால், தன்னைத்தான் பாழாக்கிக் கொண்ட இளமை புத்துயிர் பெறும். ஸ்கலிதம் நீங்கும். கண் குழி விழுதல், மனோபயம், பயந்தாங்கொள்ளித்தனம், சந்தேகம், தாது நட்டம், குருதி குறைவு, தாகம், இரத்த வாந்தி, பித்தவாந்தி,



பைத்திய ரோகம், ஆண் குறியில் இரணம், மேக நோய், கண் எரிச்சல், பசி மந்தம் யாவும் தீர, 120 நாள் குடித்து வருவது இன்றியமையாததாகும்.

கண் எரிச்சலும் தலைமுடி கொட்டுவதும் நிற்க

நெல்லிக்காயை இடித்து பிழிந்த சாறு, பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, பசுவின் பால் ஒவ்வொன்றிலும் அரை லிட்டர், செவ்விளநீர் 2 லிட்டர், எள் எண்ணெய் ஒன்னரை லிட்டர் இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து அதிமதுரம், கோட்டம், ஏலம், பூலாங்கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஜாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தான்றிக்காய், கடுக்காய், இவைகளை 15 கிராம் இடித்து தூள் செய்து மேல் குறிப்பிட்ட கலந்தசாற்றில் விட்டு காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு மெழுகு பதம் வரும்போது இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் இருமுறை தலைமுழுகிவர, பித்தகாசம், கண்காசம் காமாலை, மாலைக்கண், தலையில் பொடுகு விழுதல், தலைமுடி உதிர்தல் போன்றவை யாவும் விலகி, தேகம் வலுத்து முடி நன்கு வளரும்.

காய்

நெல்லிக்காயைச் சுவைக்க, முதலில் புளிப்பும், துவர்ப்பு, சிறு கைப்பும் கடைசியில் இனிப்பும் காறும் ருசியை உடையது. அறு சுவையும் பொருந்திய இந்த காயகற்பகக் கனியை நம் நாட்டு மக்கள் சேகரித்து பக்குவப்படுத்தி ஊறுகாய் செய்து உணவுடன் கொள்வது பண்டைய நாகரீகம். நெல்லி ஊறுகாய் சாப்பிட, உடல்இறுகி கெட்டியாகும், பலம் உண்டாகும். ஆயுள் பெருகும். எலும்பு வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தைகளுக்கு க்ஷயம், காசம், எலும்புருக்கி, கண மாந்தை முதலிய நோய்கண்ட சிறுவர், சிறுமியர்கட்கு, நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் வைத்து உணவில் நாள் தோறும் தவறாமல் கொடுத்துவர, அந்த பிள்ளைக்கு சூடு தணிந்து நல்ல தேக வளர்ச்சியும், பலமும், ஊக்கமும், உற்சாக முள்ளவர்களாக திகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

நெல்லி இளகல்

பொதுவாக இதன் ருசி துவர்ப்பாக இருப்பதால் தின்பதற்கு இனிமையாக முதலில் தோன்றும். நெல்லிக்கனியை உலர்த்தி இடித்து அதனுடன் பல உபசரக்குகளைப் போட்டு நெய்யும் தேனும் கலந்து [illegible]

முறைப்படி ஆயுர்வேதத்திலும் யூனானி மருத்துவத்திலும் நெல்லிக் கனி இளகல் செய்வதுண்டு. வடமொழியில் லேகியம் என்றும், உருது மொழியில் அல்வா என்றும் கூறுவர். நெல்லிக்கனியின் அருமை பெருமை தெரிந்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களும், யூனானி மருத்துவர்களும் நெல்லிக்கனியை லேகியத்திலும் அல்வாக்களிலும் சேர்த்து பலவித நோய்களை சுலபமாக தீர்த்துக் கட்டுவார்கள்.

நமது சித்த மருத்துவ முறையில் "நெல்லி இளகல்" தயாரிப்பதுண்டு. தமிழகத்தின் கற்பகத் தருக்களில் நெல்லிச் சிறப்புடையதல்லவா? மற்றெல்லா முறை மருத்துவத்தில் சேர்க்கும் நெல்லிக்கும் நம் நாட்டு முறையில் சேர்க்கும் நெல்லிக்கும் வேறுபாடுகள் உண்டு.

விபரம்

நெல்லி வற்றல் 2 கிலோ, 4 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றிக் காய்ச்சி அரை லிட்டராக வற்றவைத்து, 10 பலம் சர்க்கரையை பாகு செய்து அதில் சுக்கு மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 30 கிராம், கிராம்பு, ஏலம் 15 கிராம், வெள்ளை குங்கிலியம், தக்கோலம், வாய்விளங்கம், அதிமதுரம், சடைநீர், கொத்தமல்லி, சீரகம், ஓமம் இவைகளை இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு பாகு செய்த சர்க்கரையும்—நெல்லி வற்றல் கஷாயத்தையும் ஒன்று சேர்த்து சிறுதீயாக எரித்துக்கொண்டே வந்து அதில் பக்குவபதம் வரும்போது இந்த பொடியை சிறுக சிறுக தூவி கிண்டி கிளறி விட்டுக்கொண்டே வந்து மெழுகு பதம் வரும்போது அரைலிட்டர் பசுநெய்விட்டு இறக்கிக்கொள்ளவும். பிறகு நன்கு ஆறிய பிறகு ஒரு தரம் கிளறி விட்டு புட்டியில் அடைத்துக் கொண்டு, வேளை ஒன்றுக்கு சுழற்சிக்காய் அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்து பால் குடிக்க தீரும் நோய்கள்: மேக அனல், கணச்சூடு, எலும்பை பற்றிய காய்ச்சல், உழலை சயரோகம், இருமல், ஈளை, காசம், சுவாசம், கபக்கட்டு, பீனிசம், பொருமல், வாய்வு ஆகிய நோய்கள் எல்லாம் பறந்தோடிப் போகும்.

இந்துக்களின் தெய்வம் நெல்லி மரம்

தமிழகத்தில் சில மதத்தினர் குறிப்பாக தேவங்கச் செட்டியார்கள் ஆண்டொன்றுக்கு ஒருமுறை வனபோஜன உற்சவமாக நெல்லி மரத்திற்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு, ஆபரணங்களையும் அணிவித்து, படையல் இட்டு தெய்வமாக கருதி வழிபடுகின்றனர். இதன் விளக்கம் யாதெனில், தேவலோகத்தில் குபேரனின் ஸ்தல விருட்சம் நெல்லி மரம் என்றும் கூறுவர். எனவே குபேரனுக்கு

[தொடர்ச்சி 31-ம் பக்கம் பார்க்க]

வெள்ளறுகு

தமிழகத்தின் கற்ப சக்தியுடைய மூலிகை இனங்களில் வெள்ளறுகும் ஒன்றாகும். அம்மாம் பச்சரிசி, ஓரிதழ் தாமரை போன்று வளர்ச்சியுடைய பூண்டு இனமாகும். இந்த வெள்ளறுகு வரட்சியும் உவர்ப்பு மண்வளமான சம வெளிகளிலும், மலைச்சாரல் களில் மட்டுமே இதனை காண முடியும். இப்பூண்டு ஏறத்தாழ ஒரு அடி உயரத்திற்கு வளரக் கூடியது. இலைகள் சாம்பல் நிறமாகி தும்பை இலை போல் ஆனால் வளைந்து சுருண்டு இருக்கும். இதன் பூக்கள் பால் வெள்ளை நிறமாக கார்புக் கதிர் போல கணுக்களில் விட்டு வளரும். காய்ந்தால் விதையாகி உதிர்ந்து தன்னிச்சை யாகவே மழை, பனி காலங்களில் வளர்ந்து வரும்

குணமும் பயனும்

பொதுவாக இந்த பூண்டின் சாற்றால் சகல வித விஷக்கடி களும் முறிந்து விடும். மேலும் உடலுரமாக்கவும், உடல் தேற்ற வும், பசியைத் தூண்டி உடல் சூட்டையும் தரக் கூடியது. மலத் தை இளக்கி வெளித்தள்ளும்.

பாம்பு கடிகளுக்கு

வெள்ளறுகு பூண்டு வேருடன் எடுத்து இடித்து சாறுபிழிந்து 20 முதல் 30 மில்லி லிட்டர், பாம்பு கடியுண்டவர்களுக்கு உள்ளுக்கு கொடுத்து கடிவாயில் பூண்டின் சக்கையை அரைத்து வைத்து கட்டி விடவும். இரண்டொரு தரம் வாந்தி அல்லது பேதியாகும். மீண்டும் ஒரு தரம் இப்படியே கொடுக்க விஷங்கள் இறங்கி விடும். இரண்டு நாளைக்கு மாலையில் சோறு சமைத்து பால் (உப்பில்லாமல்) கலந்து ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். புளி, உப்பு ஆகாது. இப்படியே பல விஷப் பூச்சி கடிகளுக்கும் கொடுக்க விஷம் யாவும் முறிந்து போகும்.

[30-ம் பக்க தொடர்ச்சி

பிரியமான மரத்தை நாமும் வணங்கி குபேரனின் சம்பத்தை பெறுவோம் என்று நெல்லி மர வழிபாடு செய்து வருகிறார்கள். மேலும் இவர்கள் இம்மரத்தின் பெயரைக்கூட சொல்ல அஞ்சுவர். நெல்லி மரம் குபேர சம்பத்தை கொடுக்கிறதோ, இல்லையோ! அது அவரவர் நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. ஆனால் பொதுவாக நெல்லி மரம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம், பலம், உற்சாகம் தந்து நோய் நீங்கப் பெறுகிறது என்பதை நாம் திடமாக நம்பலாம்!

சொறி தினவு நமட்டுச் சிரங்கு ஆகியவைகட்கு

வெள்ளறுகுபூண்டை தேவையான அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்துக் காலையில் சொறி, தவளை சொறி, நமட்டுச்சிரங்கு தினவு, மேக தடிப்பு, ஊறல் ஆகியவைகளுக்குப் பூசி, அரை முதல் ஒரு மணி நேரம் கழித்து பேய்பீர்க்கம் கூட்டில் உடலை தேய்த்து குளித்துவர ஒரு வார காலத்துக்குள் மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கி விடும்.

வெள்ளறுகுக் குடி நீர்

வெள்ளறுகு சமூலத்தை ஒரு பிடி பசுமையாக எடுத்து நன்ருக இடித்து அதனுடன் 10 மிளகு, ஒரு துண்டு சுக்கு 4 சிட்டிகை சீரகம் ஆகியவைகளை தட்டி மண் சட்டியில் போட்டு 4 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாக சுண்டக் காய்ச்சிய குடி நீரை வடித்துக் கொண்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளை குடித்து வர குடல் வாதம், குன்மம், வாத நோய்களால் வந்த கீல் மூட்டு பிடிப்புகள், வாய்வு சம்பந்தமான நோய்கள், நரம்புகோளாறுகள், மேககிரந்தி, ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். இச்சா பத்தியம் இருப்பது அவசியம். இந்த வெள்ளறுகு பச்சையாக கிடைப்பதரிது. எனவே இதனை கிடைக்கும் சமயம் எடுத்துலர்த்தி இடித்துப் பொடிசெய்து அத்துடன் அரைக்கால் பங்கு மிளகு, சுக்கு, சீரகம் இடித்து தூள் சேர்த்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு 2 சிட்டிகை விதம் காலை மாலையாக சாப்பிட்டு வரலாம். இம்முறைப்படி தீராத நோய்களில் ஒரு மண்டலம் முதல் மூன்று மண்டலம் வரையில் கூட சாப்பிட்டுவர பூரண குணம் உண்டாகும்.

சிவபெருமானுக்கு பிரியமான மூலிகைகளில் வெள்ளறுகும் ஒன்ருகும். இலக்கிய பாடல்களில் இடம் பெற்றது. கற்ப சக்தி உடையது. எனவே இது தமிழகத்து மக்கள் அனைவரும் தெரிந்து வைக்கவேண்டிய மூலிகை. கோளாறு பதிகத்தில் இம்முறையைப் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளது.

"குன்மமொடு வாய்வு குடல் வாதம் சூலையிவை
சென்மம் விடுத் தோடிச் சிதையுங்காண் வன்
[மூலையாய்
உள்ளூறு கிரந்தி சொறி யொட்டிய சிரங்கு மறும்
வெள்ளறுகு தன்னை விரும்பு." (கு. மு.)

★

✻ நொச்சி ✻

முன்பு ஒரு சமயம் இளைஞர்கட்கு கீழா நெல்லியைப்பற்றி அறிமுகம் செய்து வைத்தேன். கீழாநெல்லியும், ரத்தனபுருஷ் கரிசலாங்கண்ணியும் உற்ற நண்பர்கள் என்று கூறியதுபோல் இந்த நொச்சிக்கும் பல நண்பர்கள் உண்டு. இதை பின்வரும் பாரவில் விளக்கம் தரலாம்.

முதலில் நொச்சி என்ற மூலிகையைப் பற்றி ஆராய்வோம். ஆடாதொடை செடியைப் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அது போலவே நொச்சியும் சிறு மர வகுப்பைச் சேர்ந்த மூலிகை. ஆடாதொடை இலை, மாமரத்தின் இலைச்சாயலைப் போல் இருக்கும். அது போல ஆனல், இலைகள் நீளமாக அசோகு இலையைபோல் நீண்டு இலையின் அடிபாகம் சாம்பல் நிறமாகவும், இலையின் முனை மிக கூர்மையாக நீண்டுமிருக்கும். பூக்கள் வேம்பின் சாயலை ஒத்திருக்கும். இந்த சிறுமர வகுப்பை வேலி ஓரங்களிலும், சமவெளி பிரதேசங்களிலும், கால்வாய், நீரோடைகள் ஆகிய இடங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து வருவதை யாவரும் காணலாம்.

நம் நாட்டில் வெகுகாலமாகவே இந்த நொச்சி இலையை பாட்டி வைத்தியமாகவே கிராமங்களில் பரம்பரை அனுபவப் பழக்கத்தில் கையாண்டு வருகின்றனர் என்பதை பெருமையுடன் கூற முடியும். ஏனென்ருல் ஒரு வீட்டில் குழந்தை மருத்துவத்திற்கு உற்ற நண்பர்களாக விளங்குவது நொச்சி, நுணா, வேம்பு, பொடுதலை, குப்பைமேனி, மூக்கிரட்டை, காக்கணம் கொடி, ஆமணக்கு அருகம்புல் இவைகளைத்தான் நம்பி நாட்டுப்புற வாசிகள் குழந்தைகளை வளர்ப்புச் செய்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் பென்சிலின், டெப்ட்டோமைசின், ஆஸ்பிரின், கோடாபிரின், அவில், வைட்டமின் போன்ற ஊசி மாத்திரைகள் இல்லாத காலம். ஆண்டவனை நம்பி இயற்கையில் வளரும் மூலிகை இனங்களைப் பறித்து இலகுவில் நோய்களை பூரணமாக ஒழித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்தனர். இன்று ஆங்கில மருத்துவம் செய்து கொள்ளும் குடும்பங்களிலே 45 வயதில் பேரன் பேத்திகளை எடுத்து விட்டு, அகாலமாக அற்ப ஆயுளில் மடிகின்றனர். அந்த காலத்தில் உடம்பை மூலிகை

இனங்களால் பழக்கப்படுத்தியவர்கள் இன்று 100 வயது, 120 வயது என்று ஆயுள் நீடித்து, அவர்கள் ஓலை செல்லரித்துப்போய் கணக்கே இல்லாமல் இன்றளவும் நம்மிடையே சிலர்வயது தெரியாமல் உயிர் வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களிடம் இந்த நொச்சி இலையைப் பற்றி கேட்டால் கதை கதையாகக் கூறுவார்கள்.

நொச்சி, வேம்பு (பராசக்தி)யைப்போன்று ஓர் கற்பமூலிகை. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்வதில் வேம்புக்கு நிகரானது, குழந்தைகளுக்கு வாய்வு நோய்களையும், வாலிபவயதை தாண்டியவர்களுக்கு அதாவது 40-வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்குக் காணும் வாதம் வாத சம்பந்தப்பட்ட சீதளம், சீதவாதம் ஆகிய தொந்தப்பட்டு வரும் நோய்களை வேருடன் களைந்து போக்க வல்ல சக்தி படைத்த மூலிகை என்றால் அதை மறுக்க வல்லார் யாருமில்லை.

நொச்சியிலும் நெல்லியைப் போல் கருநொச்சி, வெண்நொச்சி என்று இரு வகைப்படும். இஃதன்றி நீர் நொச்சி என்று குத்துச் செடியினமாக கால்வாய் ஓரங்களில் ஒரு வகை வளருகின்றது. கருநெல்லியைப் போல கருநொச்சியும் காணக் கிடைப்பது அருமை. நீர் நொச்சியைக் காணவேண்டுமென்போர் தாமிரபரணி ஆற்றின் படுகையருகே சென்று பார்க்கலாம்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக இதன் இலை, சிறிய பூக்கள், வேர், பட்டை ஆகியவைகள் மருத்துவப் பயனாகின்றன. இலை அகட்டு வாய்வு அகற்றி, வீக்கமுருக்கி, புழுக்கொல்லி செய்கை. வேர் வெப்பகற்றி சிறுநீர் பெருக்கி, கோழையகற்றி. பூ, பட்டை துவர்ப்பி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி ஆகிய குணங்களைக் கொண்டதாகும்.

குழந்தை மாந்தங்களுக்கு

குழந்தைகளுக்கு காணும் மாந்த நோய்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளது நொச்சி. நோய்களை அறவே ஒழித்துக் கட்டுவதில் இந்த மூலிகைக்கு இணையானது வேறெதுவும் இல்லை என்று திடமாகக் கூறலாம். கட்டுரை ஆரம்பத்தில் கூறியது போல நமது தமிழக கிராமவாசிகள் குழந்தை மருத்துவத்திற்கு குறிப்பாக மாந்தை நோய்களுக்கு நொச்சியைத் தான் முதல் மருந்தாக எடுத்து வருவார்கள். நொச்சிக்கு நண்பர்களான நுணா, வேம்பு, பொடுதலையுடன் நொச்சி இலை வகைக்கு ஒரு பிடி எடுத்து இடித்து

நொச்சி

ஒரு மண் சட்டியில் படி நீர் விட்டு அதில் இலைகளைப் போட்டு, அத்துடன் மிளகு 4 சீரகம் 1 சிட்டிகையும் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி நாலில் ஒன்றாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு 1 பாலாடை வீதம் 2, 3, நாள் உள்ளுக்கு புகட்டி தாய்க்கு பத்தியம் கடுகு கடலை எண்ணெ பதார்த்தம் நீக்கி உண்ண மாந்தம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிப்போகும்.

இளம் பிள்ளை வாதம்

குழந்தை வியாதிக் கென்றே மூலிகைகளில் சிகிச்சை செய்து நோய்களை வேருடன் களைய தமிழ்நாட்டில் தான் சிறந்த மூலிகைகள் உண்டு. சில குழந்தைகளுக்கு இளம் பிள்ளை வாத நோய்கள் காணும். இதற்கு ஆங்கில முறை சிகிச்சையில் தற்காலம் ஏதோ ஊசி, மத்திரைகளைக் கொடுத்து நோய்தீராமல் சிக்கலடைந்து விடுகின்றன. பிறகு கால்களுக்கு பெல்ட்டும் தோல் உரைகளையும் பூட்ஸ்களையும் மாட்டி செயற்கையில் குழந்தைகளை இம்சைகளுக் குள்ளாக்கி விடுகின்றனர். இதனால் நோய்கள் தீராமலேயே இவைகளை மாட்டிக் கொண்டு காலால் தேக்கி நடந்து தேறாமல் போய் விடுகின்றதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கின்றோம். இம்மாதிரி இளம் பிள்ளை வாதம் வரும்போது ஆரம்பத்திலேயே நம் நாட்டு மருத்துவ சிகிச்சை செய்தால் சூம்பிபோகாமல் தடுத்து, வாத நோயை அடியோடு போக்கி விடலாம். முறை விபரம் : நொச்சி இலை ஒருபிடி, மூக்கிரட்டை வேர், காக்கணம் வேர் வகைக்கு அரை ப்பிடி இலைகளை சிதைத்து மண் சட்டியில் போட்டு 1 படி தண்ணீர் விட்டு அத்துடன் 1 துண்டு சுக்கு, 6 மிளகு, 2 சிட்டிகை சீரகமும் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி கால்படி நீராகச்செய்து வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு சங்களவு கொடுத்து, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய்க்குச் சுட்ட புளி வறுத்த உப்பும் பத்திய உணவாக வைக்க ஒரே வாரத்தில் இளம்பிள்ளை வாதம் வேருடன் களைத்தெரியப் படும். இத்துடன் கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகளை தாதுவளை ரசத்துடன் தேன் கூட்டி கொடுக்க வாத நோய், காய்ச்சல்களும் நீங்கும்.

சுவாச காச இரைப்புக்கு

ஆஸ்துமா என்ற சுவாச்காசம் நிற்க நமது தமிழ் மருந்துகளில் உடனடியாக நிற்க மருந்தே இல்லை என்றும், இங்கிலீஷ் மருந்தில் தான் இதை அடுத்த நிமிடமே நிற்கவைக்க எபிட்ரின்,

இந்த மரணாவஸ்தையான மூச்சுத்திணறல், சுவாசத்தடை நிற்கும் என்று பிரசாரம் செய்து, அவைகளைக் கொடுத்து தற்காலிகமாக நிற்க வைப்பார்கள். ஆஸ்துமா நோயாளிகளும் அந்த அற்ப நிவாரணத்தை பெரிதென மதித்து நம் நாட்டு வைத்தியத்தில் ஆஸ்துமா இரைப்பு உடனடியாக நிறுத்த மருந்து இல்லை என்றே நம்பி இந்த மாத்திரைகளை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு இரைப்பு வரும்போதெல்லாம் அதைப் போட்டு உள்ளடக்கி விடுகின்றனர். இப்படி பழக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஆஸ்துமா நோய் என்னவோ இருபது ஆண்டுகளானாலும் குணமாவதில்லை. ஆரம்பத்தில் ஒரு மாத்திரை போட்டு அடக்கியவர்கள், நோய் முற்றிய நிலையில் இருபது மாத்திரைகளை போட்டாலும் நோய் அடங்காமல் சிலமணி நேரத்திற்கு உபசாந்தி அளிப்பதாக பல நோயாளிகள் சொல்லக் கேட்கிறோம். இது போன்ற ஆஸ்துமா இரைப்பு நோயாளிகளுக்கு சுவாசத் தடை உடனடியாக நீங்க நொச்சி ஓர் உற்ற நண்பன் என்றே கூறிவிடலாம்.

முறை விபரம்

நொச்சியிலை இரண்டு, எண்ணிக்கையில் மிளகு நான்கு மட்டும், இலவங்கம் ஒன்று, பூண்டு (வெள்ளைப்பூண்டு) பல் ஐந்து. இவைகளை வாயில் போட்டு நன்கு மென்று சுவைத்து அதன் சாரத்தை மெதுவாக விழுங்கினால், எத்தனையோ ஆண்டுகளாக இருந்து தொல்லை கொடுத்து வரும் ஆஸ்துமா இழுப்புகளும் கூட அடங்கிவிடும். ஆமாம்! வேண்டுமானால் பரிசோதனை செய்துப் பாருங்கள்; மேலே குறிப்பிட்டது உண்மை என்று அப்பொழுது புலனாகும். கை மேல் பலன் காணலாம். எந்தவித ஆங்கில ஊசிகளும், மருந்துகளும், மாத்திரைகளும் இந்த எளிய முறைக்கு ஈடாகாது. மழைக்காலத்தில், பனிக்காலத்தில் வரும் ஆஸ்துமா வானாலும் சரி, வெய்யிற் காலத்தில் வரும் இரைப்பானாலும் சரி, உடனடியாக சுலபமாக மூச்சு சுவாசம் விட வழிவகை செய்து விடும். பிறகு நோயைப் பூரணமாக ஒழித்துக்கட்டி விடும்.

சித்த மருத்துவத்தில் எத்தனையோ வித மருந்துகள் உள்ளன. முத்து பற்பம், பவள பற்பம், தாமிர பற்பம், அயச் செந்தூரம், சண்ட மாருதம், ஆறுமுக செந்தூரம், கஸ்தூரி, கோரோசனை கலந்த மாத்திரைகள், மற்றும் தூதுவளை இளகல், நெல்லிக்காய் இளகல், அமுக்கரவு இளகல், வில்வ இளகல், மூலிகை கலவைப் பொடிகள் எத்தனையோ வித இலகு மருத்துவங்களை கால இட பேதங்களுக்கும் நோயாளிகளின் கைநாடிக்குத் தகுந்தபடி

மருந்துகளைத் தேர்ந்து எடுத்து கொடுக்க, இனி அந்த வம்சப் பரம்பரைக்கே வராதபடி தடுத்து பூரண குணப்படுத்த, சித்தர் மருத்துவமான நமது தமிழ் மருந்துகளுக்குத் தான் உண்டு என்பதை வரையறுத்துக் கூறலாம்.

வாத வலிகள் நீங்க

நொச்சி இலையை மண்சட்டியிலிட்டு சிறிது விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி கீல்வாதங்கள், மூட்டு வலிகள், இடுப்பு வலி வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு ஒற்றடம் கொடுத்தால் வலிகள் நீங்கி சுகம் பெறலாம். முடக்குவாத நோய்களுக்கும் இந்த இலையின் ஒற்றடம் மிக்க பயனளித்துள்ளது. இந்த வலிக்கு தற்காலத்தில் எத்தனை யோ விதமான மெழுகுகளைக் கொண்டு மேல்பூச்சு மருந்துகளை (ஆயின்ட்மெண்டுகளை) கடைகளில் வாங்கிப் போடுவதனால் வலி சிறிதளவு நீங்குவது போல் இருந்து மீண்டும் அந்த வலிகளுக்குத் திரும்பத் திரும்ப வாங்கிப் போடும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி சிலர் படுக்கையிலேயே வாத ரோகத்தால் படுத்து விடுகின்றனர். இம் மாதிரியான படுக்கையில் கிடக்கும் வாத நோயாளிகளுக்கு நொச்சி இலையையும் உத்தாமணி இலையையும் சமமாக எடுத்துக் கொண்டு மண்சட்டியில் விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி, மாலை வேளைகளில் தவறாமல் சூடு பொறுக்குமளவில் ஒற்றடம் கொடுத்து வந்தால் வாத நோய் பூரண குணமாகி எழுந்து உட்கார்ந்து விடுவார்கள். பழையபடியே நடமாட வேண்டுமென விரும்பினால் கீழ்கண்ட இரண்டு முறைகளில் ஏதாவதொன்றை செய்துவரலாம்.

1-வது முறை :— இரண்டு சிட்டிகை மிளகுத் தூளுடன் நெய்யைக் கலந்து அதில் நொச்சி இலையைப் பிழிந்த சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து காலை மாலை ஆகிய இருவேளைகளிலும் இச்சாபத்தியமிருந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அடுத்த வாரம் எழுந்து நடக்கக் கூடிய அளவு வாதநோய் குணமாவதைக் காணலாம்.

2-வது முறை :— நொச்சி இலைச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு, துளசி இலைச்சாறு இவைகளை வகைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் விதம் கலந்து அதில் ஒரு பலம் ஓமத்தைப் பொடிசெய்து போட்டு நன்கு ஊறிய பின்னர் ஒரு தேக்கரண்டி விதம் காலை மாலை ஆக இரு வேளைகளிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் நீங்கும். நொச்சி வேரை குடிநீரில் போட்டு அந்த நீரை அருந்தினால் வாத நோயுடன் கூடிய மேகரோகம், குட்டநோய்களுக்கு மிகச்சிறந்தது இந்தக் குடிநீரை தனியாகக் குடிப்பதை விட டனங்கற்கண்டும்,

பசும்பாலும் கலந்து காப்பி பானம் போல் இரண்டு வேளையும் குடித்துவர மேற்கூறிய ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிக்கல் நோய்களும் இரண்டொரு மண்டலங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே வந்தால் விலகும்.

இரத்த வாந்தி இரத்த பேதி நிற்க

நொச்சியின் பூவை அதன் பருவ காலத்தில் பூக்கும்போது சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு. குருதி போக்குடன் கூடிய பேதி, இரத்த வாந்திகள் நிற்கவும் இரண்டு சிட்டிகை பொடியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வாயில் போட்டு சுவைத்து உண்டால் உடனடியாக நின்றுவிடும்.

நீர் கொண்ட வாத உடம்புகளின் வீக்கம் கரைய வேது பிடித்தல்

"வேது பிடித்தல்" என்பது நமது சித்த வைத்தியத்தில் ஓர் சிறப்பான அம்சம்! இவை இன்றும் நமது நாட்டில் பல இடங்களில் குறிப்பாக கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள மக்கள் தாமாகவே செய்துக் கொள்ளுவார்கள். வாதநோய் நாள்பட்டு விட்டால் உடம்பு கனமாகி எழுந்து உட்கார மிகக் கஷ்டப்படுவதும், சிறு வேலையைக் கூட செய்ய முடியாமல் உடம்பெல்லாம் வலியும், குடைச்சலும், தலை பாரமாகப்போய் நீரேற்றமும் உண்டாகிவிடும். இத்தகைய வாத நோய்களில் சில சமயம், ஒத்தடமும் உள்ளுக்கு மருந்தும் உடனடியாக பலனளிக்காமல் போய்விடவும் கூடும். இத்தகைய வாத நோய்களில் ஏறிய வாதநீர்களை உடனே உடம்பை விட்டுக் கழிக்க இந்த வேது பிடித்தல் என்பது ஓர் பழங்கால "அதிர்ச்சி வைத்தியம்" என்று கூறலாம். இம்மாதிரி நீரேற்றங்கள் கொண்டு ஊதிய உடம்பில் இருந்து நீரை உறிஞ்சி எடுக்க தற்காலத்தில் நவீன ஆங்கில வைத்தியத்தில் 'டாப்பிங்' என்ற முறையில் உடம்பில் ஊசிகளை ஏற்றிவிட்டு குழாய் வழியாக இரத்தமும் நீரையும் சேர்த்து இழுப்பதும் பிறகு சுத்தமான இரத்தத்தை உள்ளே செலுத்தியும் சிகிச்சை செய்வதை நாம் காணுகின்றோம். ஆனால் இந்த டாப்பிங் முறை மிகப் பழங்காலத்திலேயே நமது சித்தர் முறையில் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நீரை மட்டும் உடம்பிலிருந்து இலகுவாக, (ஊசிகள் குத்தி இஞ்செக்ஷன் செய்யாமலே) எடுத்து நோயாளிகளைக் காப்பாற்றி வந்தனர். இதைத்தான் வேது பிடித்தல் எனக்கூறுவர்.

செய் முறை விளக்கம்

பெரிய கம்பளி போர்வை நான்கு தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். செங்கல் ஒன்றை இரண்டு (அ) மூன்று துண்டாக உடைத்து எரியும் அடுப்பின் உள்ளே போட்டு வைத்து விடவும். அதே அடுப்பின் மேல் ஒரு வாயகன்ற மண்பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் நீர் விட்டு அதில் நொச்சி இலை, வேப்பிலை, தழுதாழை, தும்பை, குப்பைமேனி, ஆடாதொடை, நாயுருவி இலை இவைகளை ஒரு கைப்பிடி போட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். இதில் நொச்சி இலை நான்கு கைப்பிடி அளவு சேர்க்கவும். இதர இரண்டொரு மூலிகைகள் இல்லாவிட்டாலும் நொச்சி மட்டும் நிறைய சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும்.

இதே சமயம் வாத நோயால் உடல் கனத்த நோயாளியின் உடம்பிலுள்ள ஆடைகளை கழற்றிவிட்டு ஒரு கோவணத்துண்டை கட்டி விட்டு சிறிய மர மணையை தரையில் போட்டு 3 அங்குலம் உயரம் குந்தக்கால் இட்டு உட்கார வைத்து மத்தியில் அடுப்பின் மேல் காய்ந்திருக்கும் மூலிகை நீர் மண் பாத்திரத்தை எடுத்து நோயாளியின் மேல் படாதவாறு வயிற்றுக்குக் கீழே வைத்து கைகளைக் கோர்த்து கால் முட்டியுடன் வைத்துக்கொள்ளச் சொல்லி விட்டு அடுப்பினுள்ளே காய்ந்திருக்கும் செங்கல் துண்டுகளை லாவகமாக எடுத்து அந்த மண் பாத்திரத்தில் விட வேண்டும். அந்த நீர் நோயாளியின் மேல் தெறிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். உடனே முன்பு தயார் செய்து வைத்தக் கம்பளிப் போர்வையை தலை முதல் கால் வரை குறுக்கும் நெடுக்குமாக போர்த்தி காற்று புகாமல் செய்துவிட வேண்டும். மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்திருக்க இந்த மூலிகையானது சூடான செங்கல் பட்டதால் கிளம்பும் ஆவியுடன் கலந்து நோயாளியின் வியர்வை கோளங்களில் புகுந்து "வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன் எப்படி வெள்ளையர்களை வீராவேசத்துடன் வெட்டி வீழ்த்தினானோ? அது மாதிரி இந்த வாதநீர்கள் எங்கெங்கு கட்டியுள்ளதோ அங்கெல்லாம் சூரியனைக் கண்ட ஐஸ் மாதிரி கரைந்து உடம்பிலிருந்து ஆறாகப் பெருக ஆரம்பிக்கும். சிவ பெருமான் சடை முடியிலிருந்து கங்கை பெருக்கெடுத்த மாதிரி போர்த்திய போர்வைக்கும் பின்னால் வெளிவரும், அது வரை போர்வையை எடுக்காமல் நோயாளிடம் குரல் கொடுத்து கேட்டுக் கொண்டே வரவும். முதலில் கொஞ்ச நேரம் திக்குமுக்காடல் இருக்கும். இதை சமாளித்துத் தான் தீர வேண்டியுள்ளது. இந்த மூலிகைகளின் ஆவி சுவாசத்துடன் இழுக்க, இழுக்க உடம்பிலிருந்து

வியர்வை, முத்து, முத்தாக வெளியாகும். பல துளி சிறு வெள்ளம் போல ஐந்து நிமிடங்களில் மழையே பொழிந்தது போலாகிவிடும். பிறகு நோயாளிக்கே உடல் லேசானது தெரியும்.

மெதுவாக போர்வையை எடுத்தவுடன் தலை முதல் கால் வரையில் குளித்தவர் கூட அவ்வளவு நனைந்திருக்க மாட்டார்! உடனே நல்ல தூய்மையான வெள்ளை சலவைத் துண்டைக் கொண்டு வியர்வையைத் துடைத்து விட வேண்டும். நீர் ஏறிய உடம்பு வற்றி, கை, கால்களை சுலபமாக நீட்டவும், மடக்கவும், உடம்பை விட்டு ஏதோ ஒரு பெரிய சுமை நீங்கியது போலவும் உணர்ச்சியுண்டாகும், அன்று நோயாளி குளிக்கக் கூடாது. எளிதில் ஜீரணமாகுகின்ற பொருள்களான கஞ்சி, பால், ரொட்டி ஆகியவைகளே ஆகாரம். மற்ற குளிர்ச்சியான பண்டம் ஏதும் கூடாது. இப்படி வாரம் ஒரு முறையாக நான்கு வாரம் நொச்சி இலையால் வேது பிடிக்க நீங்காத வாத நோய்களெல்லாம் நீங்கிப் போகும்.

குறிப்பு :— வேது பிடித்தல் முறையை பழக்கமாக செய்து வருவோர்களிடம் முதன் முதல் நேரிடையாகக் கண்டு அவர் மூலம் செய்தலே சிறப்பு.

ஆனால் இயற்கையாக இப்படி வேது பிடித்தல் முறைக்குப் புறம்பாக பல நவீன கருவிகளையும் இரும்பு டாங்கி பெட்டிகளையும் அதற்கு பலவித நவீன கன்னல்பொறிகளையும் அமைத்து சிலர் வேது பிடிப்பதைக் கையாளுகின்றனர். இம்முறையின் மூலமாக சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு நோய் விலகுவதாக தெரிந்தாலும் ஆங்கில முறை போல தற்சமய சாந்தியாகத் தான் நிற்கிறது என்பதை மீண்டும் எம்மிடம் வந்த பலர் கூறியுள்ளனர். இயற்கையாகவே மண் சட்டி, கம்பளிப் போர்வை, சுட்ட செங்கல் ஆகியவைகளின் மூலமாக முழு பலன் உண்டு என்பதை நமக்கு முன்பு வாழ்ந்த சித்தர்கள் ஞானத்தால் தெளிந்து வைத்ததை நாம் கேவலம் ஜீவனத்திற்காக நவீன முறைகளுடன் போட்டி போட்டு மாற்றக் கூடாது. சிலர் சித்த முறைகளில் தயாரித்த மூலிகை வகைகளை காப்சூல் என்ற குழாய்களில் அடைத்துக் கொடுக்கின்றனர். மூலிகைகளின் சாற்றை இரசாயன முறையில் திரவமாக்கி ஊசி மூலமாகவும் செலுத்துவதாக கூறப்படுகிறது. இவை யாவும் நவீன ஆராய்ச்சிகளாம்! இத்தகைய முறைகளைக் காப்பியடித்து மாற்றுவது சித்தர் மருத்துவ முறைகளை கேவலப்படுத்துவதாகும். மனிதன் பேச முடியாத மாடுகளல்ல! ஊசி மூலம் மருந்து ஏற்ற!

பீனிசம் தலைவலி நீங்க

நொச்சியிலையை நிறைய எடுத்து தலையணையைப்போல் துணியில் செய்து தலைக்கு வைத்துக் கொண்டு படுத்துவர நீங்காத தலைவலி, ஒரு பக்க நரம்புவலி, வாதக் காய்ச்சலால் கழுத்து பக்கம் நெறிகட்டிய வீக்கம், கழுத்து நரம்பு வலி, ஜன்னி இழுப்பு, கழுத்துவாதம் திருப்பமுடியாத வலி, மண்டைசம்பந்தமான பீனிச நோய்கள் யாவையும் நீக்கி விடும்.

ஈரல் வீக்கம் குறைய

நொச்சியிலைச் சாறு ஒன்னரை தேக்கரண்டி, பசு மூத்திரம் (கோமயம்) ஒன்னரை தேக்கரண்டி கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால், கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் வீக்கம் குறையும்.

நாள் பட்ட க்ஷய நோய்களுக்கு

நொச்சி இலைச் சாற்றில் அசல் முத்துப் பற்பத்தை ஊற வைத்து சுத்தி செய்து முசுமுசுக்கை இலைச் சாற்றுடன் நன்குக கலந்தரைத்து புடமிட்டு தாதுவலை நெய்யுடன் அனுபானமாகக் கொண்டால் நீங்காத க்ஷய நோய்களும், நுரையீரல் தாபிதம் இரணங்களும் ஆறி, கபம் நீங்கி நோய் குணமாகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. இத்தகைய அரிய மூலிகைகளை நம் பக்கத்திலே வைத்துக் கொண்டு, ஆடு மாடுகள் அறுக்கப்படுவன போன்ற அறுவை சிகிச்சைக்கும் ஊசியால் உடம்பெல்லாம் குத்தி வேதனை செய்யும் மருத்துவ முறைகளுக்கு ஆளாகி நரக வேதனைப் படுவது அறியாமையே ஆகுமல்லவா?

தழுதாழை

தழுதாழையைப் பற்றி தெரியுமா உங்களுக்கு? என்று கிராம மக்களைக் கேட்டால் கூட விழிப்பார்கள். ஆமாம்! இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் மூலிகைகளைப்பற்றி அக்கரை செலுத்தும் தமிழன்பர்கள் மிகக் குறைவு. ராக்கட் அண்டவெளிப் பயணம், சந்திரனில் இறங்குதல் ஆகியவைகளைப் பற்றித்தான் இன்றைய உலக மக்களின் கவனம்! இதுபற்றி எழுதும் பத்திரிக்கைகளுக்கு தான் கிராக்கி அதிகம். மூலிகைகளைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனால் வாழ்வு வளம்பெறும், உடல் ஆரோக்கியம் வளரும் என்று சொன்னால் இது பற்றி கவனம் செலுத்துவோர் யார்? இந்த தழுதாழை என்ற மூலிகை குப்பைமேனி போல் எங்கும் சர்வாதாரணமாக கிடைத்து வந்தது. ஆனால் அறியாத மக்கள் ஏதோ ஒரு செடி அனாவசியமாக வளர்ந்து விட்டது! உம் இதை வெட்டிப்போடுங்கள் என்று அழித்து விட்டு வேறு அழகான குரோட்டன்ஸ் செடிகளை வளர்ப்பார்கள். இதனால் யாருக்கு நற்பயன் கிடைக்கும். குரோட்டன்ஸ் செடிகள் அலங்காரமாக பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்குமே தவிர, மருத்துவப் பயன் உடையதா? என்று சிந்திப்பவர்கள் குறைந்து விட்டார்கள்.

தழுதாழை என்பது இலக்கணமான பெயர். மருத்துவ அகராதிகள் இப்படித்தான் குறிப்பிடுகின்றன. ஆனால் இதனை கிராமபுறங்களில் இவ்வளவு இலக்கணமாக குறிப்பிடமாட்டார்கள் பொது வழக்கு வேறு. அகராதிப் பெயர்கள் வேறு! இன்று அனேக மூலிகைகள் மக்கள் கவனத்திலிருந்து மறந்துபோனதற்கு இந்த அகராதிகளை எழுதிவைத்தவர்களும் ஓர் காரணமாகும். இலக்கணப் பெயர்களோடு தமிழ் நாட்டில் ஆங்காங்கு வழங்கும் கொச்சைமொழிகளான வழக்குப் பெயர்களையும் சேர்த்து அச்சிட்டு இருப்பின் இன்று மிக பயங்கர நோய்கள் என்று குறிப்பிடும் புற்று நோய், சர்க்கரைவியாதி, டி.. பி. ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகளுக்கு பொதுமக்களே எளிய முறையில் ஆரம்ப நோய்களில் பயன் படுத்தி குணம் கண்டிருப்பார்கள். இதனால் நம்நாடு மருத்துவ துறையில் எவ்வளவோ பணத்தை மிச்சப்படுத்தி ஆங்கில மருந்து களை போற்றிபுகழாமல்.வெறுத்துத்தள்ளி இருப்பார்கள். அரசாங்க திற்குப் பணச்செலவு கணிசமான அளவு குறைந்திருக்கும்.

தழுதாழை என்ற இந்த மூலிகைக்கு கொச்சைப் பெயர் 'தைதாரி' என்பது. இன்றும் இதேபோல் கேட்டால்தான் அவர்கட்கும் புரியும். ஓகோ தைதாரி இலையா? இதோ இருக்குதே என்று உடனே காண்பிப்பார்கள். அதோடு நில்லாமல், யாருக்கு கை, கால், பிடிப்பு நல்லாயுடுங்க! என்பார்கள். இந்த மூலிகை கிராமங்களில் அவ்வளவு பிரசித்தம்.

தழுதாழையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள விரும்புவோர் குப்பைமேனி இலையை உதாரணம் கூறலாம். குப்பைமேனி செடி, ஆனால் தழுதாழை சிறுமர வகுப்பாக வளரும். இரண்டு இலைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பினும் இலைகள் தழுதாழைக்கு சற்று முரட்டுத்தனமாக செங்குத்தாக நீண்டு இருக்கும். குப்பைமேனி இலைகள் சற்று வெய்யில் நேரத்தில் துவண்டு கீழ்நோக்கித் தொங்கும். தழுதாழை இலையை கசக்கி முகர காரமாக ஒருவித குமட்டல் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

குணமும் பயனும்

தழுதாழையின் தோற்றம் குப்பைமேனி இலைக்கு ஒப்பாக இருக்குமே தவிர, இதன் குணாதிசயங்கள் யாவும் வாதநாராயணன் சண்டிக்கீரை, (உஞ்சமுண்ட கீரை) ஆகியவைகளுக்கு ஒப்பாகக் கூறலாம். பொதுவாக வாதமடக்கி—துவர்ப்பி, உடல் தேற்றி. வாய்வகற்றி செய்கைகளை உடையதாகும். இலையும், வேரும் மருத்துவப் பயனாகிறது. ஆனால் வீழுதியைப் போல உணவுடன் சமைத்து உண்ணுவது நாட்டு வழக்கில் கிடையாது.

வாத நோய்களில் ஆதிநாராயணன் என்ற வாதநாராயணனுக்குச் சரி நிகரானது. பக்க வலிகள், வாதப்பிடிப்புகளால் நெடு நாட்களாக வலி தாளாமல் அழுதவர்களுக்கெல்லாம் ஆறுதல் அளிக்க வல்லது தழுதாழை. 'அழுதாரை எல்லாம் வாழவைக்கும் தழுதாழை' என்ற நாட்டுப் பழமொழியும் உண்டு.

வாதப் பிடிப்புகள் விலக

தழுதாழை இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து மண்சட்டியிலிட்டு ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி சூடு பொறுக்குமளவு மெல்லிய துணியில் வைத்து வாதப்பிடிப்புகள், மூட்டுகளில் அசையாமல் மின்சாரம் பாய்ச்சியது போல் வலிக்கும் பிடிப்புகள், வாத நோயால் காணும் சுளுக்கு, கீல் பிடிப்புகள் ஆகியவைகளில் ஒற்றடம் கொடுத்துவர வேண்டும். இப்படி காலை மாலை கொடுத்து வர மூட்டு, கீல் அசைவுகளில் காணும் வலிகள் யாவும் விலகும்.

பீனிச நோய்க்கு

ஈஸ்னோபீலியா என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்பெறும் பீனிச நோய்களுக்கு தழுதாழை இலையைப் பிழிந்த சாற்றை காலை, மாலை மூக்கில் உறிஞ்சி வர மண்டை குச்சல், மூக்கில் நீரொழுகல், தும்மல், சளி, இவைகளை படிப்படியாக குறைந்து பீனிச நோய்கள் குணப்படும்.

வாதம் சீதளத்தால் வந்த சுரங்கள் விலக

வாத உடம்பினருக்கு சீதள கூட்டுறவால் காய்ச்சல் காணும். இப்படி காய்ச்சல் அடிக்கடி கண்டு உடம்பில் கால், விதை ஆகிய இடங்கள் வீங்கி பெருக்கும். இது யானைக்கால், விதை வாதம் என்பார்கள். இதற்கு ஆரம்பத்திலேயே தழுதாழை இலையின் சாற்றை காலை, மாலை 50 துளி விதம் வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்து அதே சாற்றை மூக்கில் பிழிந்து வர வாத வீக்கங்கள் பெருகுவதை தணிப்பதுடன் வாதக் காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதைத் தடுக்கும்.

வாத வீக்கங்கள் கரைய

ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, விதைவாதம் (அண்டவீக்கம்) மற்றும் வாதத்தால் வீங்கிய வீக்கங்கள் கரைய தழுதாழை இலை யை தேவையான அளவு எடுத்து ஆளி விதையெண்ணை விட்டு கலந்து மண் சட்டியில் வதக்கி சூடு பொறுக்குமளவு வீக்கங் களின் மேல் இரவு நேரத்தில் தவறாமல் கட்டி வர அந்த வீக்கங் கள் யாவும் 1 மண்டலத்தில் கரைந்து போகும். தொடை, கை இடுக்குகளில் வரும் நெறி கட்டிகளுக்கு இப்படி செய்து வர அவை கரைந்து பழுத்து விடும்.

வேது பிடித்தல் முறை

நொச்சி இலையில் வேது பிடித்தல் முறை ஒன்று எழுதியதை போல இந்த தழுதாழையை வாத நோய்களில் காய்ச்சல், வீக்கம், குடைச்சல், குத்துவலி ஆகியவைகளால் தொல்லை படும்போது செங்கல்லை சூடாக்கி வேது பிடிக்கும் தண்ணீரில் தழுதாழை, வேப்பிலை இரண்டையும் சமமாகப்போட்டு வேது பிடித்துவரலாம். இப்படி ஆண்டொன்றுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்து வர 80-விதமான வாத ரோகங்களும் கட்டுக்கடங்கி அவைகளால் தொல்லைகள் அதிகமாகாதபடி தடுக்கும் உபாயம் "தழுதாழை வேது பிடித்தல் முறை" என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

தழுதாழை மூலிகை வாதரோகங்களுக்கு ஒரு புலி! ஆமாம். இந்த 80-வித வாதரோகங்களும் ஆடுகள். ஆட்டைக் கண்ட புலி எப்படியோ? அது போல வாதரோகங்களை விருந்தாக உண்டு விடும் தழுதாழை! இது சித்தர்களின் வாக்கு.

"வாதப் பிடிப்பென்ற வற்காலியையும் புலிபோற்
போதப் பிடிக்கும் புகல் வற்றே — காத
அழுதாழைப் பீனிசத்தை யண்டா தகற்றும்
தழுதாழைப் பன்னமது தான்"
(கு.மு.)

மற்றும் தழுதாழையை வயிற்றுக் கடுப்பு, மந்தம், அசீரணப் பேதி, வாதத்தால காணும் மலச்சிக்கல், மலப்புழுக்கள் விழுதல் ஆகியவைகளுக்கும் மிகச் சிறப்புடையதாகக் கருதப்படுகிறது.

ஹோமியோபதியில் தழுதாழை

தழுதாழைக்கு ஹோமியோபதியில் '<u>கிளிரோடன்ரன்</u>' என்பார்கள். இதை தாய் திரவம் முதல் 3×30 வீரியம் வரை உபயோகிக்க நாள்பட்ட காய்ச்சல்களும், கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகளும், பசி மந்தம், எரிச்சல், மலச்சிக்கல், மலப்புழு, அசீரண பேதியாதல், பித்த வாந்தி ஆகிய குறிகுணங்களுக்கு ஏற்றதாக விளங்குகிறது.

கிளிரோடன்ரன் என்ற இந்த தழுதாழைக்கு ஒத்த குணம் உடையதாக இப்பிக்காக், பல்சடில்லா என்ற ஹோமியோ மருந்து கள் கருதப்படுகிறது. கிளிரோடன்ரன் தாய்த்திரவத்திலும் 3X வீரியத்திலும் குறிப்பிட்ட பயன்களைக் கண்டதாக பிரபல டாக்டர் ஜே எச். கிளார்க் என்பவர் கூறுகிறார். டாக்டர் ஆர். என். கோரே என்பவர் மலேரியாவுக்கு சிறந்தது என்கிறார்.

சமஸ்கிருதத்தில் தழுதாழைக்கு 'வாதக்னி' என்றும், தெலுங்கில் திலகி என்றும், மலையாளத்தில் வாதமடக்கி என்றும், வங்காள மொழியில் பாத் பாத்திரா என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

வாத நோயால் அவதிப்படுவோரே! தழுதாழையைக் கண்டுபிடித்து பயன்படுத்துங்கள்.

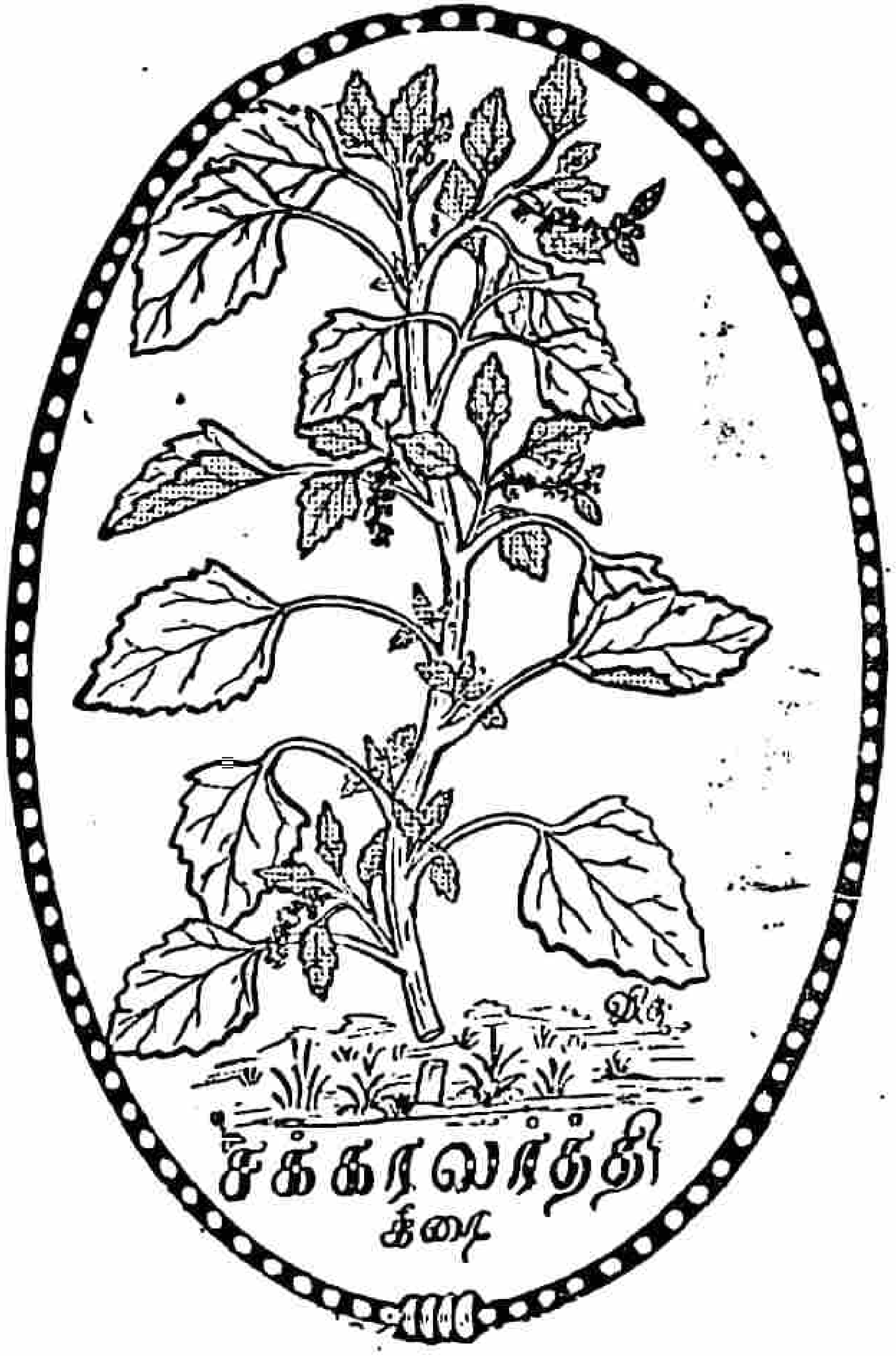
சக்ரவர்த்திக் கீரை

மனித சமுதாயத்தில் சக்ரவர்த்தி என்ற பெயர் அடிபட்டுப் போய்விட்டது. ஆமாம்! அக்பர் முதல் அசோகன் வரை இந்தியாவை ஒரே குடையின் கீழ் ஆட்சி செலுத்தி மக்களுக்கு ஒரு குறையுமின்றி செங்கோல் செலுத்திய காலம் யாவும் அழிந்தொழிந்து போனது. தற்காலம் மந்திரி என்ற அமைச்சர்கள் ஆட்சி செலுத்தும் காலம். ஆனாலும் மூலிகை உலகத்திலே சக்ரவர்த்தி என்ற பெயர் அன்றும் சரி, இன்றும் சரி, ஒரு சிலவற்றுக்குத்தான் உண்டு. அதன் குணமும் பண்பும் எந்தகாலத்திலும் மாறாது. யுகம் மாறி புதுப்புது ஆட்சிகள் மாறினாலும் தாவர இனங்கள் தம்.குணங்களை என்றும் மாறாமல், மாற்றாமல் இருக்கக் கூடியது என்றால் இதனை யாரும் மறுக்க இயலாது.

சக்ரவர்த்தி என்று இந்த கீரைக்கு நமது சித்தர்கள் ஏன் பெயர் வைத்தார்கள் என்பதைப் பற்றி சற்று சிந்திக்க வேண்டும். அந்த காலத்தில் இறைவனுக்கு அடுத்தபடியாக ஆட்சிசெலுத்தும் அரசனுக்குத் தான் மிகுந்த மதிப்பும், மரியாதையும், பயபக்தி விசுவாசத்தையும் மக்கள் கொடுத்தனர். ஏன்? கண்களை இமை காப்பது போல் சக்ரவர்த்தியும் மக்களைக் காத்துவந்தான். அதன் காரணத்தால் சக்ரவர்த்தி இறைவனுக்கு சமமாக கருதப்பட்டான். இதே பெயரை உடைய, இந்த மூலிகை உலக சக்ரவர்த்திக்கீரைக்கும் அத்தகைய சக்திகள் எந்த காலத்திலும் இருக்கும் என்ற காரணத்தால் சித்தர்கள் இப்படி ஒரு பெயரை வைத்தனர் போலும்!

கீரை இனங்கள்

பொதுவாக கீரை என்றால் தாவர இனங்களில் எந்தெந்த மூலிகைகள் நமக்கு உணவாகப் பயன்படுகிறதோ, அவைகளுக்கு எல்லாம் கீரை என்றுதான் பெயரிட்டனர் உணவில் பயன்படாத மருத்துவ பயன்கள் உள்ளவைகளுக்கு மூலிகைகள் என்றனர். உதாரணமாக கூறவேண்டுமானால் முளை கீரை, அருகீரை, கலவை கீரை, புளிப்பு கீரை, சாணக்கீரை, துத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, தாழைக்கீரை, தூதுளை கீரை, பசளை கீரை, தாளிக்கீரை, சிறுகீரை, பசரைக்கீரை, துயிலிக்கீரை, கொடிபசளை கீரை, பண்ணைக்கீரை,



பருப்புகீரை, பறட்டைகீரை, பாற்சொறிகீரை, புண்ணாக்குக்கீரை, சோழிகீரை, காசினிகீரை; புதினா கீரை, கொத்தமல்லிக்கீரை, புளிச்சாரைக்கீரை, புளியாரைக்கீரை, மணலிக்கீரை, மூக்கிரட்டை கீரை, முக்குளிக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, வெண்கார வெள்ளைக்கீரை, கீரைத்தண்டு, அகத்திக்கீரை, வாதநாராயணகீரை, லஞ்சமுண்ட கீரை இப்படியாக எத்தனையோ கீரையினங்கள்! எழுத்தால் எழுத ஒரு புத்தகமே எழுதிவிடலாம் அத்தனை கீரையினங்களின் பொதுக்குணங்களையும் சித்தர்கள் வகுத்து நமது தமிழ் நாட்டிற்கு கொடுத்தனர். இந்த கீரை இனங்களைக் கொண்டே அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்து வந்த நமது முன்னோர்கள் தீராத நோய்களை எல்லாம் உணவின் மூலமாகவே புசித்து பூரணமாக நோய்களை ஒழித்துக்கட்டி வந்தனர். ஆனால் இன்று இந்த கீரையினங்களை மக்கள் மறந்து அந்நிய நாகரீக வாழ்க்கையில் புகுந்து, திரைப் படத்தில் காட்டும் விளம்பர மாத்திரை மருந்துகளை எல்லாம் நம்பி உடம்பை நோய்களுக்கு காட்டிக் கொடுத்து சிக்கலான பிறகு அறுவை சிகிச்சை பின்னும் எத்தனையோ நவீன கருவிகளுக்கு எல்லாம் தனது உடம்பைக் காட்டிக்கொடுத்து இறுதியில் மரண படுக்கையாகி காலனுக்கு இரையாகி விடுகின்றனர். இது நம் நாடு செய்த துர்பாக்கிய நிலையேயன்றி வேறு ஒருவர் மேல் பழியைப் போடுவது மதியினமே! ஆமாம். மேற்கூறப்பட்ட கீரையினங் களில் ஒருவருக்கு(10)பத்து கீரைகளும் அதன் குணமும் தெரிந்து இருக்குமாயின் அவர்கள் ஆங்கில நவீன மருத்துவ முறைகளை நாடவேண்டிய அவசியமே இருக்காது. ஆமாம!

"மூலிகையின் வேர்பாரு! தழைபாரு
மிஞ்சினக்கால் மெல்ல மெல்லவே
பற்ப சிந்தூரம் பாரு"

என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. இந்த பழமொழிப்படி நடப்பவர்கள் இந்த நவீன காலத்தில் ஒருவர் கூட இருக்க மாட்டார்களென்பது அடியேனின் துணிபு. போகட்டும்! இந்த சக்ரவர்த்தி கீரையை பற்றி தெரிந்தவர்கள் நூற்றில் 10 பேர் இருப்பதும்கூட மிகைதான்.

குணமும் பயனும்

இந்த சக்ரவர்த்தி கீரையை அரைக்கீரையின் குணதிசயத் திற்கு ஒப்பிடலாம். அரைக்கீரைக்கு இலையின் பின்புறம் இளம் சிவப்பான நிறம் உண்டு. இது அவைகளில் தங்கசத்தும் இரும்பு சத்தும் ஒருங்கே இருக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இதைக்

கண்டுபிடிக்க நவீன விஞ்ஞான மருத்துவத்தில் பல பரிசோதனை களால் தான் கண்டுபிடிக்க இயலும். ஆனால் விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடிக்கு முன்பே நமது சித்தர்கள் மெஞ்ஞான சக்தியால் உணர்ந்து பாடல்களாகப் பாடிவைத்துள்ளனர். பொதுவாக சக்ரவர்த்திக் கீரைக்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கும் குணமும் குருதி, தாது இவைகளைப் பெருக்கி உடலுக்கு சக்தியையும், தேஜசும், உடல் வளமையையும் பெருக்கக்கூடிய குணம் உண்டு. நாவிற்கு ருசியையும் தரும். காமத்தைப் பெருக்கி உடலுறவிற்கு நல்ல சக்தியைத் தரக்கூடியது.

கீரையை மட்டும் நெய்யில் வதக்கி பருப்புடன் கடைந்து குழம்பாகச் செய்து பகல் உணவில் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வருவது நமது நாட்டின் பழக்கமாகும். வாரத்தில் நான்கு நாள் இதனை உணவுடன் சேர்த்து வருவதில் மேற்கூறிய குணங்கள் காணலாம். எனவே மூலிகைச் சக்ரவர்த்தியை எக்காலத்திலும் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையை வளம்படுத்துவீர்களாக!

புன்னை மரம்

நமது நாட்டு மூலிகை இனங்கள், நமது புராண வரலாறு களில் பின்னிப் பிணைந்தே இருக்கின்றன என்பதை தொடர்ந்து வாசிக்கும் வாசக அன்பர்கள் நன்கு அறிவார்கள். மேற் கோளாக துளசி ஏராளமாக வளருமிடங்களை பிருந்தாவனம் என்று கூறு வதைக் கேட்டுள்ளோம். புன்னை மரங்கள் உள்ள இடமெல்லாம் புன்னை வனம் என்றுதான் அழைப்பார்கள். துளசி மகாவிஷ்ணு வின் பிரியமான மூலிகை. புன்னை கிருஷ்ணபரமாத்மாவுக்கும், மகேசுவரனுக்கும் பிரியமான மூலிகை இனம். ஈஸ்வரனுக்கு "புன்னை வனநாதர்" என்ற பெயரும் உண்டு. இந்த பெயர் கொண்டவர் சென்னை கபாலீஸ்வரர் கோவிலில் இருப்பதை இன் றும் காணலாமே! எனவே இந்த புன்னை மரத்தின் மகிமையைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

புன்னை மர இனத்தைச் சார்ந்தது. இம் மரம் முந்திரி இலை போல நீள வட்டமாகவும், பச்சைப் பசேலென்று பளபளப்பாகவும் காய்கள் சிறிய எலுமிச்சைப் போன்று பசுமையாகவும் இருக்கும். புன்னை மரம் பார்ப்பதற்கு அலங்காரமான மரம். குளிர்ச்சியைத் தருவதில் புங்க மரத்திற்கு இணையானது. புன்னை மரத்தடியில் சின்னி கிருஷ்ணன் புல்லாங்குழல் ஊதி ஆவினங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தி, இன்பம் தந்ததாக புராண வரலாறுகளில் காணக் கிடைக்கின்றது. எனவே கற்பகத் தருக்களை எல்லாம் நமது நாட்டின் ஆலயங்களில் தல விருட்சமாக்கி போற்றிப் புகழ்வது நமது தமிழ் நாட்டைத் தவிர வேறு எங்கும் காணமுடியாத ஓர் பண்பு அல்லவா?

குணமும் பயனும்

புன்னை இனத்தில் சுரபுன்னை, கரபுன்னை என்று இருவிதம் உண்டு. இரண்டிற்கும் மருத்துவ குணம் ஒன்றேயாகும். இலை, பூ, பட்டை, விதை, பிசின், எண்ணை ஆகியன மருத்துவப் பயனாகும். பட்டை துவர்ப்பிச் செய்கையை உடையது. விதை புழுக்கொல்லிச் செய்கையும் புண்ணாறக்கும் தன்மையுடையதாகவு முள்ளது. பிசின் - வாந்தியை உண்டாக்கும், மலத்தை உடைத்து பேதியாக்கும் குணமுள்ளது.

சொறி சிரங்கு நீங்க

புன்னைப் பூவை அரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்கு போட்டுவர அவை நீங்கிப் போகும். இலையை குளிக்கும் நீரில் ஊரப்போட்டு காலையில் அந்த நீரில் குளித்துவர, நீங்காத மேக நோய் ரணங்கள், சொறி சிரங்குகள் யாவும் மறையும்.

சன்னிபாத காய்ச்சல்களுக்கு

புன்னைப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி, காய்ந்த பின்பு இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு சிட்டிகை தேனுடன் கூட்டி காலை, மாலை 'டைபாயிட்' என்ற சன்னிபாதக் காய்ச்சலுக்கு கொடுத்து வர, காய்ச்சல் தணிவதுடன், காய்ச்சலுக்குப் பிறகு உடம்பு பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகாமல் உடல் நல்ல நிலைக்கு தேறவும் உதவும்.

புன்னை விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் நெய்யை உடம்பில் பூசிவர மகாவாத ரோகங்கள், முன்னிசீவு, பின்னிசீவு, கிருமிரணம், சொறி சிரங்கு ஆகியவைகள் நீங்கும்.

வெள்ளை வெட்டை மேக வியாதிகட்கு

இந்த புன்னை விதையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை உள்ளுக்கு 10 துளி முதல் 15 துளி வரை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு உப்பு, புளி நீக்கி ஆகாரம் செய்து சாப்பிட கொனுரியா என்ற நாட்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு, மேக சம்பந்தப்பட்ட இரணங்கள் யாவும் நீங்கி விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

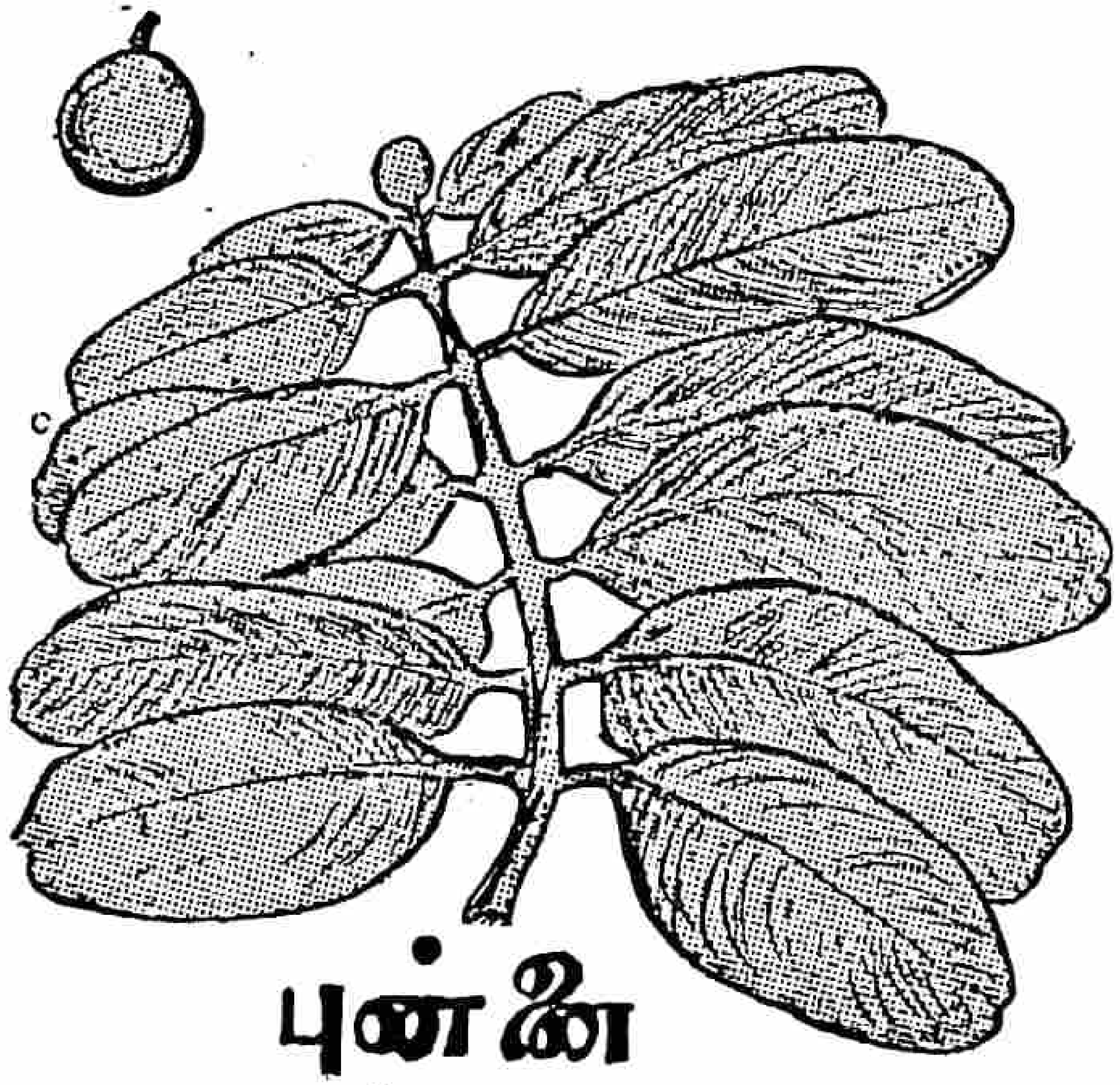
பெருவியாதி என்ற குட்ட நோய்களில் காணும் அழுகிய இரணங்களுக்கு பூசிவர இரணம் ஆறிவிடும்.

கீல்வாயு வாத வலிகளுக்கு

புன்னை விதையை நன்கு அரைத்து கொதிக்க வைத்து கீல் வாய்வு, முடக்கு வாதம் போன்ற வாத வலிகளுக்கு மேல்பூசி வர, யாவும் நீங்கிப்போகும்.

பேதியாக

புன்னை மரத்துப் பட்டையை எடுத்து, இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு அவுன்சு உள்ளுக்கு கொடுக்க நல்ல பேதியாகும்.



புன்னை

ஆறாத இரணங்களும் இரத்தமும் நிற்க

புன்னை மரத்துப் பட்டை கிருமி நாசினி. ஆறாத புண்களி லிருந்து வரும் இரத்தப் போக்குகளை நிறுத்தி, இரணங்களை மிக விரைவில் ஆற்ற வல்லது. பட்டையை 5 பலம் எடுத்து இடித்து 4 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொண்டு ரணங்களை கழுவி வருவது சிறப்புடையதாகும். தற்காலம் டெட்டால் போன்ற கிருமிநாசினிகளை விட சக்தி வாய்ந்ததும் இயற்கையின் எளிய கிருமிநாசினி புன்னை மரப்பட்டை என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். மேலும் இந்த கஷாயம் உள்ளுறுப் புக்களிலிருந்து கசியும் ரத்தப் போக்குகளையும் நிறுத்த வல்லது.

கண்கள் நோய் நீங்க

புன்னை மரத்துப்பிசினை சேகரித்து தூயதண்ணீரில் போட்டு ஊறவைக்க. அந்தப் பிசினிலிருந்து எண்ணை கசிந்து மிதக்கும். அந்த எண்ணையைப் பக்குவமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இந்த எண்ணையை கண்களில் மைபோலிட்டுவர கண் நோய்களை நீக்க வல்லது.

"புன்னையிலுண்டா நெய்யாற் பொங்குசன்னி பாதமுள்
மன்னியலைக்குங் கொடிய வாய்வுமுன்—பின்னிசிவும்
பொல்லா வலியினமும் புண்கிருமியுந் தொலையும்
அல்லார் குழலே அறி!" (கு. மு.)

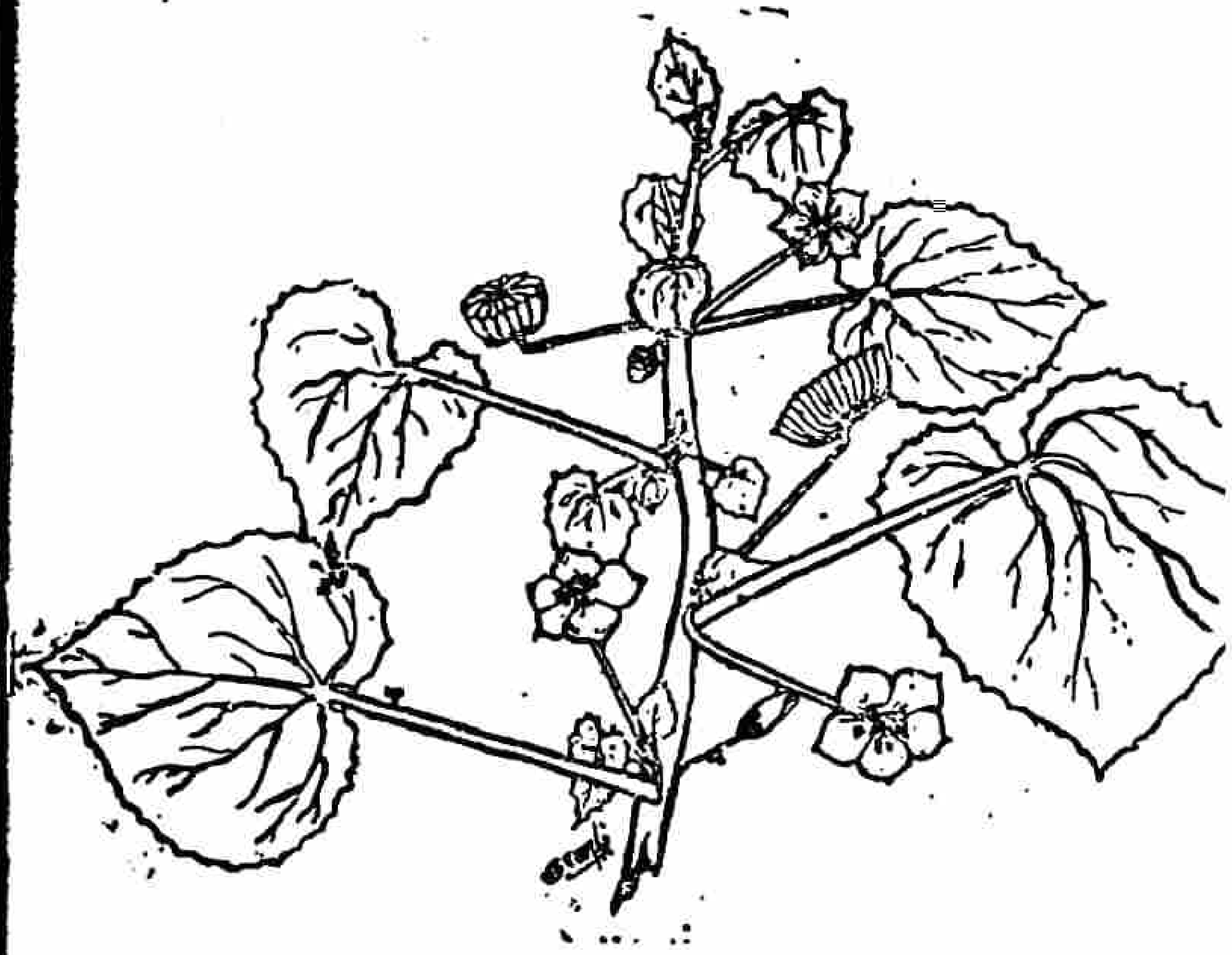
★ துத்தி ★

துத்தியைப் பற்றி வெகுநாட்களாகவே எழுதவேண்டும் என்று மூலிகைப் பிரியர்களிடமிருந்து வேண்டுகோள் வந்துள்ளது. இருந்த போதிலும் அதற்கும் ஒரு காலம் வர வேண்டுமல்லவா? இப்பொழுது தான் எழுத வாய்ப்பு கிட்டியது. நாட்டு மக்களுடன் நெருங்கி வாழும் மூலிகை இனங்களில் துத்தியும் ஒன்று. ஊமத்தை, எருக்கன், உத்தாமணி, குப்பைமேனி போன்று ஒட்டுண்ணி விதைகளை பரப்பி விரைவில் தன் இனத்தை பரப்பிக் கொள்ளும்.

துத்தி இனத்தைப் பல வகையாகப் பிரிக்கலாம். சிறு மர வகுப்பாக வளரும். சில செடியினம், சில நிலத்திலேயே படரும். இன்னும் சில கொடி வகையாகவும் வளரும். பொதுவாகத் துத்தி இலைகள் வட்ட வடிவமாக முனை குறுகி நீண்டு அரச இலை போல், ஆனால் சிறு வாள் போன்ற பல் முனைகளையுடையதாக இருக்கும். இதன் பூக்கள் மஞ்சள் பழுத்த செம்மஞ்சள் போன்ற பலவிதமாக பத்து பைசாவும், அதற்கு மேலும் பெரியதாக இருக்கும். காய்கள் பார்ப்பதற்கு காதணிகளைப் போல் மிக அழகாக இருக்கும். பொற் கொல்லர் செய்யும் காதணிகளாவது பார்வையில் சில குறைகள் காணக் கூடும். ஆனால் இறைவனால் உண்டாக்கப்பட்ட இந்த துத்திக் காய்கள் பசுமை நிறைந்த காட்சி காணக் கிடைக்காதக் காட்சியே!

சித்தர்கள் துத்தி இனத்தை கீழ்கண்டவாறு பலவகையாகப் பிரித்துள்ளனர். 1) சிறு துத்தி, 2) பெருந்துத்தி, 3) நிலத்துத்தி, 4) கொடித்துத்தி, 5) நாமத்துத்தி, 6) பணியாரத்துத்தி, 7) கண்டுத்துத்தி, 8) காட்டுத்துத்தி, 9) நாட்டுத்துத்தி, 10) எலிச்செவித்துத்தி, 11) ஜயிதழ்த்துத்தி, 12) இரட்டகத் துத்தி அல்லது நாட்டுத்துத்தி என்பனவாம்.

பொதுவாக எந்தவிதத் துத்தியை எடுத்தாலும் அதன் குணாதிசயங்கள் ஏறத்தாழ ஒன்றேயாகும். ஆனால் நாட்டுத் துத்திக்கு மட்டும் வெண்குட்டங்களை நீக்கும் குணம் உடையது என்பதை குணவாகடநூல் வாயிலாக அறியலாம்.



துத்தி

குணமும் பயனும்

துத்தி இலை மலமிளக்கும், மலப்புழுக்களைக் கொல்லும், உள்ளழல் ஆற்றும், மூலச்சூட்டைத் தணிக்கும். பூ தாது வெப்ப கற்றும், சூட்டைத் தணிக்கும். வித்து மேகப்பிணி, உட்சூடு ஆகியவற்றைத் தணிக்கும். பொதுவாக உரமாக்கும், சிறுநீர் பெருக்கும் முதலிய குணங்களை உடையது.

மூல ரோகங்களுக்கு

சகலவித மூல ரோகங்களுக்கும் துத்தி இலை மிகச் சிறப்பு உடையதாகும். பொதுவாக மூலச்சூட்டு உடம்பினர்களும், மலச் சிக்கல் உள்ளவர்களும் கூட இதனை வாரம் இருமுறை நெய் விட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வர மூலநோயை வராமலே தடுத்துவிடலாம்.

மூல நோயால் ஏற்கனவே தொல்லைபடுபவர்கள் இந்தத் துத்தி இலையை சாப்பாட்டுடன் தினமும் 40 நாள் முதல் 120 நாள் வரை நோய்த் தன்மைக்கு தக்கபடி விடாமல் பகல் உணவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் மருத்துவர் உதவியின்றி, அறுவைச் சிகிச்சையும் அவசியமின்றி உள்மூலம், வெளிமூலம், ரத்தமூலம், பௌத்திரமூலம் போன்ற மூலரோகங்கள் யாவும் வேருடன் களைந் தெறியப் படும் என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

சாப்பிடும் முறை

தினமும் எந்தவித இனமான துத்தி இலை இருந்தபோதிலும் சரி அதன் இலையை மட்டும் பறித்து சிற்றுமணக்கு எண்ணெயுடன் மண்சட்டியிலிட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பூண்டு, மிளகு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கி மீண்டும் சிற்றுமணக்கு எண்ணெ, வெங்காயம், சீரகம் போட்டு தாளிதம் செய்து பொரியல் செய்ய வேண்டியது. இதனை முதல் சுடச் சுட சோற்றில் பிசைந்து மூன்று கவளம் சாப்பிட்ட பிறகு வழக்கம் போல சாப்பிடும் உணவைச் சாப்பிடலாம். துத்தி இலையை வதக்கும் பாத்திரம் மண்சட்டியாக இருப்பது அவசியம் என்பதை வாசகர்களின் கவனத்திற்கு கொண்டு வருவது இன்றி யமையாத கடமையாகும். இப்படி முறையாக சாப்பிடும்போது பத்தியம் எப்படி எப்படி இருப்பது என்ற கேள்வி எழலாம். மூல ரோகங்களுக்கு பொதுவாக காரமான பொருட்கள், முக்கியமாக

மிஷினில் அரைக்கப்பட்டுவரும் மிளகாய்த்தூள், மாமிசஉணவுகள் புகை, லாகிரி பொருட்கள் போன்றவைகளை தொடாமல் இருப்பவர் கட்கே துத்தி இலை சிகிச்சை நல்ல பலன் அளிக்கும்.

துத்திப் பூவின் பயன்

துத்திப் பூ மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறமுடையது. ஒருவித வாசனையும், மகரந்தப்பொடிகளையுடைய சூல்கள் நிறைந்ததாகும். இதனைத் தேவையான அளவு சேகரித்து உலர்த்திப் பொடிசெய்து அந்த எடைக்குச் சர்க்கரை சேர்த்து 2 சிட்டிகை வீதம் வாயிலிட்டு ஆழாக்கு பசும்பால் குடித்து வர, காச நோய், நுரையீரல் கபம், இரைப்பு, இரத்த வாந்தி ஆகியவைகள் நீங்கும். மேலும் வித்து கட்டியாகி சுக்கிலம் பெருகும்.

வெளி மூலம்

ஆசனக் கடுப்பு மலப்புழுக்கள் நீங்க

மூலத்தில் ஆசனவாய் துருத்திக் கொண்டு சதை வெளியே வந்த போதும், நமைச்சல், குத்தல், குடைச்சல், ரத்தம் வெளியா தல் போன்ற நேரங்களிலும், ஆசனத்தில் மலப் புழுக்கள் வந்து தொல்லை கொடுக்கும் சமயங்களிலும் மூல ரோகமுள்ளவர்கள் துத்திக் கீரையை நம்பலாம். துத்தியை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூடாக ஆசன வாயில் வைத்துக் கட்டி விட இரத்த மூலம், சீழ் மூலம், சதை மூலம் யாவும் படிப்படியாகக் கரைந்து மூலம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும். இம்முறையை தொடர்ந்து மனம் சலியாமல் செய்து வருபவர்களுக்கு நல்ல பலன் அளிக்கும்.

துத்தி வேர்

துத்தி செடியின் வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 கிராம் வீதம் பாலில் குடித்துவர மூலச்சூடு, பித்த உஷ்ணங்கள் யாவும் தணிந்து போகும்.

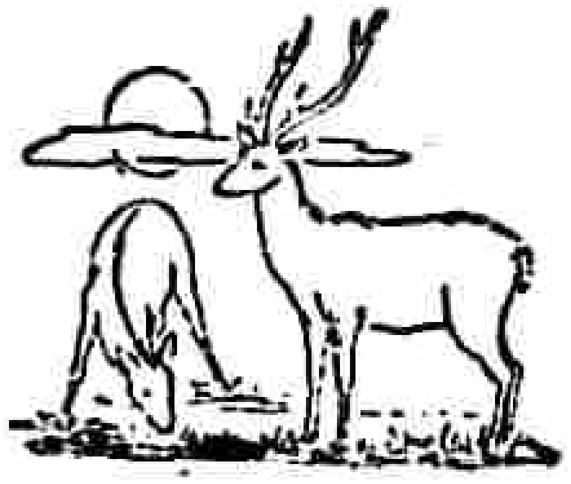
மலச்சிக்கல் நீங்க

துத்தி இலையை பொடி செய்து 2 பிடியளவு 1 குவளை நீரில் போட்டு குடிநீர் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி, பாலும், கற்கண்டும் சேர்த்து குடித்துவர மலச்சிக்கலைப் போக்கி மலமிளக்கும். ஆசன கடுப்பு நீங்கும். மேகச் சூடும் விலகும்.

கருமேகம் வெண் குட்டம் நீங்க

துத்தியின் கம்மல் போன்ற காய்ந்த காய்களைச் சேகரித்து அகன் உள்ளிருக்கும் விதைகளை அடித்து உதிர்த்து நிறைய சேகரிக்கவும். இப்படி சேகரித்த விதைகளை நன்றாக வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் அடைக்கவும். அதே எடைக்கு மற்றொரு புட்டியில் கற்கண்டைப் பொடி செய்து வைக்கவும். நாள் தோறும் காலை, மாலை இரு வேளை ஒவ்வொரு புட்டியிலிருந்தும் இரண்டு சிட்டிகை அளவு (5 கிராம்) எடுத்து நெய்யுடன் குழைத்து உண்டு வரவும். இப்படி செய்து வருவோர்களுக்கு உடல் கருமை நிறமாகவோ அல்லது ஆங்காங்கு வெள்ளையாக (வெண் குட்டம்) திட்டு திட்டாக பரவும் வெண் குட்ட நோய்களையும் நீக்குவதுடன் தேக உட்சூடு, மேக அனல் போன்ற நோய்கள் விலகி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

"கையிற் காலிற் படர்ந்த கார் மேகம் போய் ஒழியும்
மெய்யில் உறுகுட்டம் போம் வெப்பகலும் துய்யதிறை
யத்திதனை யொத்தவிழி யாரணங்கே நாட்டிலுள்ள
துத்தி விதையைச் சுவை."



உ

விஷ்ணுக்கிராந்தி

விஷ்ணுக் கிராந்தி என்ற மூலிகை தரையில் படரும் பூண்டு இனம். இது அருகம்புல்லுடன் சேர்ந்து வளரும். அருகம் புல் ஒரு பெரிய அற்புதச் சக்தி வாய்ந்த மருந்து என்றால் அதை பொறுமையுடன் கேட்போர் நம் நாட்டில் மிக மிகக் குறைவு. ஆனால் இதே அருகம் புல்லில் 292-வித வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளது என்று ஒரு விஞ்ஞான மருத்துவர் ஆங்கிலத்தில் விமர்சனம் செய்தால் அதை படித்து விட்டு ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிப் போவார்கள். நமது நாட்டின் சிறப்பான அம்சம் மூலிகைகள். இதைப் பற்றிய ஆர்வம் நமது நாட்டு மக்களுக்கு இருத்தல் வேண்டும். மூலிகைகளின் வேர், தழைகள் ஆகியவை வெளி நாடுகட்கு ஏற்றுமதியாகின்றன. அந்த வேர், தழைகளைக் கொண்டு தயாரித்த மாத்திரைகளையும், ஊசி மருந்துகளையும் நம் நாட்டிற்கு இறக்குமதியாகும் போது தான் அதை ஆர்வமுடன் அதிக பணம் கொடுத்து வாங்கிப் பின்னும் நோய் தீராமல் வேதனை யடைகின்றனர். அந்த அளவு நமது நாகரீகம் வளர்ந்து விட்டது.

சாதாரணமாக சமவெளி புல்தரைகளில் அருகம் புல்லுடன் சேர்ந்து விளையும் பூண்டு இனம் அனேகம் உண்டு. இவைகளில் முக்கியமாக விஷ்ணுக்கிராந்தி மிகச் சிறப்புடைய பூண்டினம். சுமார் ஒரு சாண் நீளத்திற்கு கொடியாக ஓடி மெல்லிய காம்புடன் ஒற்றை இலைகளை காம்புகளின் இரு புறமும் விடும். இலை சுமார் காப்பிக் கொட்டை அளவு இருக்கும். கொடிக் காம்பு களுக்களுக் கிடையே மணி வடிவமுள்ள செந்நிறப் பூக்கள் விட்டு வளரும். இலைகள் வட்டமாக நடுவே வெள்ளை நிறம் உள்ளதாக பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

கிராம மக்கள் விஷ்ணுக்கிராந்தியை ஆபத்துக்குதவும் நண்பனாகவே கருதுவார்கள். இந்த பூண்டு இனம் சமையல் வகையில் உணவாகக் கொள்ளுவது இல்லை என்றாலும் காய்ச்சல் நோய்களுக்கு இதனை பயன் படுத்துவார்கள்.

பொதுக் குணமும் பயனும்

விஷ்ணுக்கிராந்தி என்ற இந்த பூண்டினத்திற்கு தாகமகற்றும் செய்கையும் வெப்பமகற்றும் செய்கையும் இயற்கையாகவே உண்டு. மேலும் உடல் உரமாக்கவும், உடல் தேற்றவும் சக்தி உடையதாகிறது. மேலும் உடலிலுள்ள புழுக்களை அழிக்கும் தன்மையும் பெற்றுள்ளது. கோழையை அகற்றவும் வியர்வையை பெருக்கி வெளியேற்றுகின்றது.

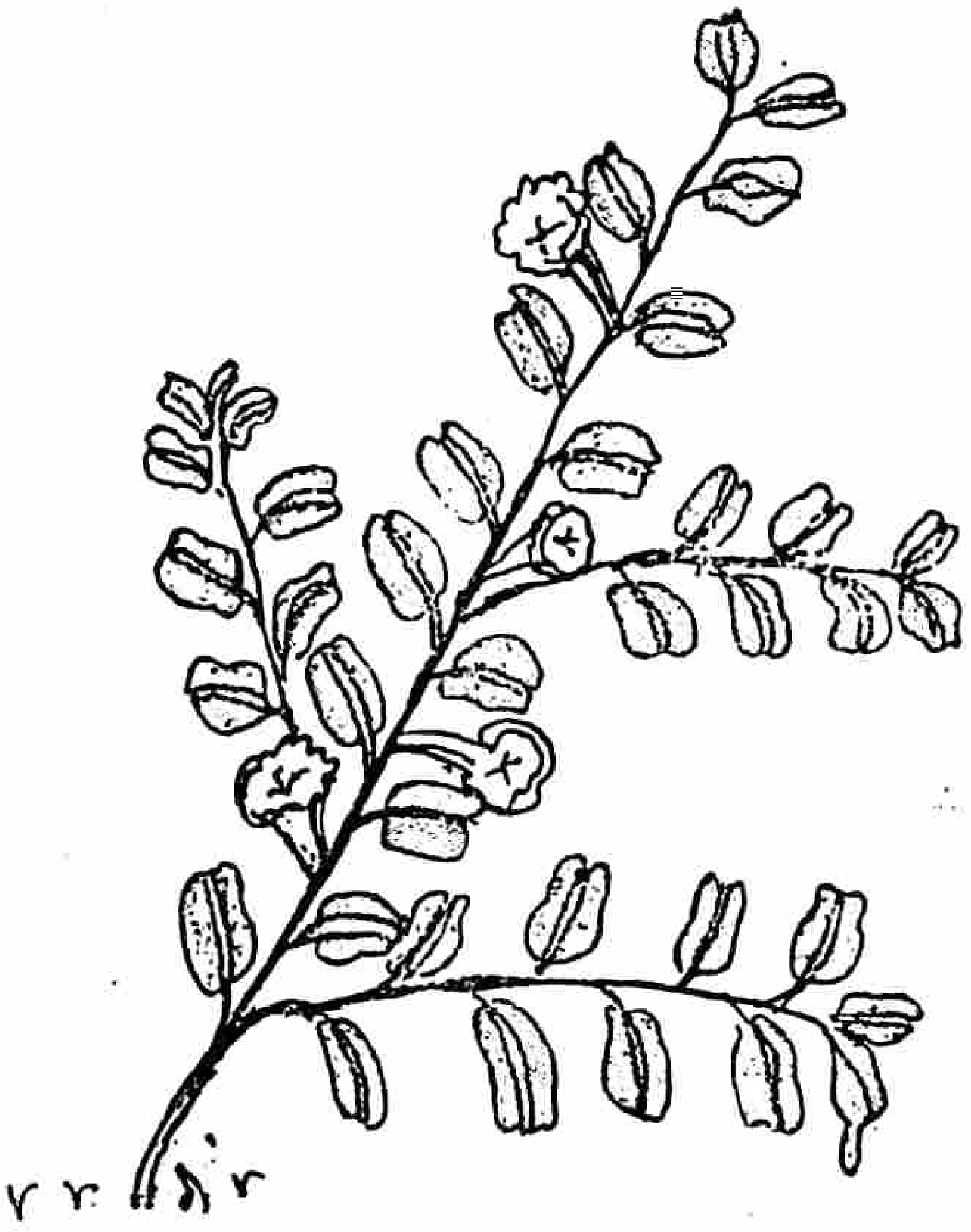
இயற்கை ஆண்டிபயாடிக் :- ஆங்கில வைத்தியத்தில் ஆண்டிபயாடிக் என்ற நவீன கண்டு பிடிப்பு உள்ளது. விஷ்ணுக்கிராந்திக்கு என்னென்ன குணாதிசயங்களை குறிப்பிட்டுள்ளதோ! அதே செய்கை தான் இந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளான என்ட்ரோமைசின், குளோரோமைசின், ஸ்டெப்டோசின், பெனிசிலின், ஆரோமைசின் மற்றும் எந்தவித மைசின் பாட்டண்ட் மருந்துகளுக்கும் உண்டு.

நோய்களின் உக்கிரத்தையும். வேதனைகளையும் தணித்து அதே நேரத்தில் உடலுக்கு உரமும், உடல் தேற்றவும், கிருமிகளை நாசம் செய்யும் மருந்து எதுவோ அதுதான் நவீன வைத்தியத்தில் 'ஆண்டிபயாடிக்' என்று கூறுவர். இவ்விதமான மருந்துகளை நெடுங்காலம் ஆராய்ந்து பலவித கூட்டு மருந்துகளைச் சேர்த்து, தயாரித்து முதலில் எலிகளுக்கும், பிராணிகளுக்கும் கொடுத்து, அவைகளின் மேல் என்னென்ன செய்கைகள் உண்டாகிறதோ அவைகளை குறிப்பெடுத்துக்கொண்டு பிறகு நோயாளிகளின் மேல் உபயோகித்து அதனால் உண்டாகும் 'நல்ல பயன்களை மட்டும்' விளம்பரம் செய்து விற்பனைக்காக அமர்க்களப் படுத்தி விடுவார்கள் ஆமாம்! ஆனால் இந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை சாப்பிட்ட பின்பு தீய விளைவுகள் (Reaction) ஏற்பட்டு பலபேர்களுக்கு காது செவிடும், கண்பார்வை குறையும் மற்றும் பலவித வலியும், சர்ம நோய்களை தோற்றுவிப்பதாக அவர்களே கூறுகின்றனர்.

இறைவனால் படைக்கப்பட்ட மூலிகைகளில் உள்ள இயற்கை "ஆண்டிபயாடிக்" குகளால் எந்தவித பின் விளைவும், ஆபத்தும் வராது என்பதை நிச்சயமாக நம்பலாம்.

காய்ச்சல் நோய்களுக்கு

"விடாத காய்ச்சல் விஷ்ணுக்கிராந்தி" என்ற பழமொழி நம் நாட்டிலுண்டு. காய்ச்சல் எந்தவிதமானதானாலும் அது விட்டு விட்டு வருவதால் கவலைபட வேண்டிய அவசியமில்லை.



விஷ்ணுக்கிராந்தி

காய்ச்சல் ஆரம்பித்தது முதல் விடாமல் அடித்தால் கவலைக்கிடமாகும்! எனவே தான் விடாத காய்ச்சலுக்கு விஷ்ணுக்கிராந்தி என்று சொன்னார்கள்.

தற்காலம் "டைபாயிட்" என்று சொல்லப்படும் சன்னிபாத காய்ச்சலுக்கும் "நிமோனியா" என்று கூறப்படும் கபக்காய்ச்சலுக்கும் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த என்ட்ரோமைசின், குளோரோமைசின் போன்ற குழாய் மாத்திரைகளையும், சயரோக காய்ச்சலுக்கு ஸ்டெப்டோமைசின் என்ற ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளையும் பயன்படுத்துகின்றனர். இவைகள் என்ன செய்கின்றன? 'நாற்றம் அடிக்கும் சாக்கடைக்கு மூடி போட்டு வைத்தாற் போல' அந்த மருந்து பரவி 24 மணி நேரமும் அமுக்கி வைக்கிறது. மறுநாள் மீண்டும் இந்த மருந்து குழாய்களை போட்டு அமுக்கி வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் காய்ச்சல் மீண்டும் தலைதூக்கும்! இது போல தீவிர நோய்களில் கொடுத்து ஏறுமுகத்தில் அடக்கி அடக்கி வைக்கிறார்கள். பின்னர் நோய் தணியும் காலத்தில் இந்த ஆண்டிபயாடிக்குகள் உடம்பில் கோலாட்டம் போட்டுக் குட்டிச் சுவராக்கி விடுகிறதே!

தீவிர நோய்களில் காய்ச்சல் என்பது தலைவலி போல் வருவது பொதுவான ஆரம்பக் குறிதான். துவக்கத்திலே காய்ச்சல் கடுமை தணியாமல் இரண்டு நாட்கள் விடாமல் அடித்தால் இது விடாத காய்ச்சல் என்று தீர்மானித்து முதல் காய்ச்சல் தணிய நம் நாட்டு பெரியோர்கள் இந்த விஷ்ணுக்கிராந்தியைத் தேடிப் போவார்கள். 'முதலை வாயில் அகப்பட்ட யானை' ஆதிமூலமே என்று கதறி சக்ராயுதத்தால் முதலையின் தலையை துண்டித்த புராண வரலாறு கதை போல இந்த விஷ்ணுக்கிராந்தி விடாத காய்ச்சலை எல்லாம் விட்டு விடச் செய்யும் சக்தி வாய்ந்தது என்றால் மிகையல்ல!

முறை விபரம்

விஷ்ணுக்கிராந்தி, பற்பாடகம், கண்டங்கத்திரி வேர், தூதுவளை ஆகிய இந்நான்கும் வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து இடித்து சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு அரைபடி தண்ணீர் விட்டு கால்படியாக சுண்டவைத்த நீரை வடித்துகொண்டு, காய்ச்சலுக்கு 102 டிகிரி இருப்பின் காலை மாலை 50 மில்லி விதம் கொடுக்கவும். 104-க்கு மேல் அடிக்கும் காய்ச்சலுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி விதம் கொடுத்துவர ஒரே நாளில் 102 டிகிரி அளவுக்கு இறங்கும். பிறகு தினம் இரண்டு மூன்று வேளையாக

கொடுக்க மூன்றே நாளில் விடாத காய்ச்சல் எல்லாம் விலகிப் போகும். டைபாயிட் சுர நோயாளிகளுக்கு 21-நாள் வரையில் காய்ச்சல் இருந்து கொண்டே இருக்கும் என்ற நிலையை இந்த விஷ்ணுக்கிராந்தி தலைகீழாக மாற்றிப் போடும்!

சயரோகக் காய்ச்சலுக்கு

டியூபர்குலோசிஸ் என்று சொல்லப்படும் (சயரோக) எலும்பு உருக்கி காய்ச்சல்கள் மாதக்கணக்காக ஒரே நிலையில் 102, 103 டிகிரியாக காய்ந்துக் கொண்டே இருக்கும். நோய்களில் தாகம் இராது. எனவே மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் பற்பாடகத்தை நீக்கி அதற்குப் பதிலாக ஆடாதொடை இலையைச் சேர்த்து குடிநீராக்கி உபயோகப் படுத்த வேண்டும். (அதாவது விஷ்ணுக்கிராந்தி, ஆடாதொடை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை).

வாத நோய் காய்ச்சலுக்கு

சிலருக்கு விடாத காய்ச்சல் கண்டு கை, கால் விழுந்து போகும். அதாவது பாரிச வாய்வு காணும் முன்பும் விடாத காய்ச்சல் வருவதுண்டு. இவர்களின் கைநாடியை முற்காலத்து மருத்துவர்கள் கணித்து வாதம், வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட காய்ச்சல் என்று கூறி விஷ்ணுக்கிராந்தி, நற்சங்கன், ஆடாதொடை இவை மூன்றும் ஒரு துண்டு சுக்கும் சேர்த்து குடிநீராக்கி நோய்க்குத் தக்கபடி அளவு முறைகளைக் கொடுத்து நோய்களை உடனடியாக வேருடன் களைந்து விடுவது நமது நாட்டின் சித்த மருத்துவத்தின் தனிச் சிறப்பாகும்.

இப்பொழுதெல்லாம் இந்தக் (கஷாயத்தை) குடிநீரை யார் குடிக்க சம்மதிக்கிறார்கள்? எந்த சித்த மருத்துவர் இந்த குடிநீரை காய்ச்சிக் கொடுக்கிறார்! எந்த நோய் வந்தாலும் காசு கொடுத்து ஒரு பிரபல விளம்பர மாத்திரையை வாங்குவது, வாயில் போட்டு சூடாக ஒரு கப் காப்பி குடிப்பது—அதோடு சரி! இந்த மாத்திரை நோயை வளர்க்கிறதா? அல்லது உடலை வளர்க்கிறதா? என்பது, நோயாளியை நடமாட முடியாமல் படுத்த படுக்கையாக்கும் போதுதான் தெரியும்.

குன்மக் காய்ச்சல்

சிலருக்கு வயிற்றுக்கோளாறு, செரியாமந்தம், புளிச்சேப்பம் அல்லது அசீரண பேதிகளால் விடாத காய்ச்சல் உண்டாகும்.

அசீரணம் வயிற்றுக் கோளாறு இருக்காது. எனவே இம்மாதிரியான குன்மக் காய்ச்சல்களைக் கண்டு விஷ்ணுக்கிராந்தியும் துளசி இலையும் சமமாக 50 கிராம் எடுத்து மைபோலரைத்து காலை மாலை இருவேளை இரண்டு உருண்டை வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்க இந்தக் காய்ச்சல் விட்டுப்போகும்.

சீதபேதி நிற்க

விஷ்ணுக்கிராந்தி பூண்டை மட்டும் வேருடன் எடுத்து சுத்தி செய்து களிமண் நீக்கி அதை அம்மியில் வைத்து அரைத்து காலை மாலை ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு கட்டி எருமைத்தயிரில் கலக்கி கொடுக்க ரத்தம் சீதமாகக் கழியும் நாள்பட்ட சீதபேதியும் ஒழியும். காரம், புளி நீக்குவது நல்லது.

கண்டமாலைக் கட்டிகளுக்கு

கழுத்தைச் சுற்றி வரும் கட்டிகளுக்கு கண்டமாலை என்று கூறுவர். இந்தக் கட்டிகள் உள்ளவர்கள் தினமும் விஷ்ணுக் கிராந்தியை அரைத்து காலை மாலை இரு வேளையும் நெல்லிக்காய் அளவு பசும்பாலில் சாப்பிட்டுவர 40 முதல் 90 நாளில் கட்டிகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

மேக அனல் வெட்டைச் சூடு நீங்க

விஷ்ணுக்கிராந்தி. ஒரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி இவைகளை மூன்று உருண்டைகளாக்கி காலை, பகல், இரவு சாப்பாட்டிற்கு அரை மணி முன்பாக சாப்பிட்டு பால் குடித்துவர நரம்புத்தளர்ச்சி பலவீனம், ஞாபக மறதி, இந்திரிய ஒழுக்கு, மேக அனல், வெட்டைச்சூடு யாவும் நீங்கி உடல் தணிந்து சரீர புஷ்டியும் பலமும் பெருகும்.

"மால் பார்க்க தேவி சிவப்பாள்" என்பது சித்தர் பாடல். இதன் பொருள் விளக்கம் யாதெனில் விஷ்ணுக்கிராந்தியின் சாரத்தால் தாளகம் செந்தூரமாகும் என்று பொருள். இந்தப் பொருள்களை யெல்லாம் தற்கால சித்த மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்து அறிதல் சிறப்பு அல்லவா?

"செய்யமா விண்கிராந்தி தீராத வல்ல சுரத்
தையறுக்கும் அனல் தணிக்கும் வெய்யகப
காச இருமலையும் கட்டறுக்கும் வாதத்தால்
ஊசலாடும் பிணி போக்கும்" (கு. மு.)

வாசக அன்பர்களே! இனியாவது செயற்கை ஆண்டிபயாடிக்குகளை உதறித் தள்ளி இயற்கை ஆண்டிபயாடிக்குகளை (விஷ்ணுக்கிராந்தி போன்ற காயகல்ப மூலிகைகளை) நன்கறிந்து வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தி நோயை பூரணமாக முறியடித்து மகிழ்ந்திருங்கள்.

★

பூசணி (அ) பரங்கிக்கொடி

மலர்ந்து குலுங்கும் கொடி வகைகளில் சிறந்தது பூசணிக் கொடி. ஒவ்வொரு மார்கழி மாதம் முதல் தை மாதம் வரையில் இந்த பூசணி மலர்களை தமிழகத்தில் காணாதவர் இருக்க முடியாது. நம் நாட்டுக் கவிஞர்கள் மாதங்களைப் பெண்ணாக்கி, மலர்களை அவர்களுக்கு அணிவித்து கவிகளைப் புனைவதில் நிகரற்றவர்கள். இப்படி அவர்களுக்கு கற்பனை கருத்துக்களை உள்ளத்தில் ஊற வைப்பது இயற்கை வளம் கொழிக்கும் போது தான்.

மார்கழி மாதமும், தை மாதமும் மக்களுக்கு உணவாகும் பல காய், கனி, வித்துக்களை புதியதாகக் காணும் நாட்களாகும். எறும்பு உணவுப் பண்டங்களைக் காலா காலத்தில் சேகரிப்பது போல மனிதனும் அதனிடம் பாடமாகக் கற்று கொண்டதுபோல் வருடத்திற்கொரு தடவை பண்டங்களைச் சேகரிக்க முற்படும் தினம் தான் தைப் பொங்கல். இந்த நல் விழாவில் பூசணி மலரும், காயும், இலையும், இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து மகிழ்வதும் நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

ஆடி மாதத்தில் மனிதன் தேடி விதைக்கும் தாவர இனங்களில் பூசணிக் கொடியும் ஒன்று. வேகமாக வளரும் கொடி. நிலத்தில் படரும் கொடியானதால் இலைகள் பெரிய மடல்களாக பச்சைப் பசேல் என்ற கொடிகளின் நடு நடுவே புனல் போன்ற மஞ்சள் நிறமான பூக்களைக் காணும் போது கவிஞர்கள் மனதில் இயற்கையாகவே கலைமகள் புகுந்து விடுவாள்.

பூசணிப் பூ மலராத மொட்டாக அரும்பு விடும்போதே சூல் ஆகி விடும். இதை பெண் பூ என்றும், சூல் இல்லாத பூவை ஆண் பூ என்றும் கூறுவர். பெண் பூ மலர்ந்தவுடன் அதன் அடியிலுள்ள பிஞ்சு பெருக்க, பெருக்க மலர் வாடி தலை சாய்ந்து பூமியிலே உட்கார்ந்து பானைபோல பெருக ஆரம்பிக்கும். காய் பெருத்து வளர்வது கண்களுக்குத் தெரியாது! கொடியின் அருகே சென்று இலைகளைக் கூர்ந்து கவனித்து பார்த்தால் தான் காய்கள் இருக்குமிடம் புலப்படும். எனவே தான் "கண்டு பூ பூக்கும்; காணாமல் காய் காய்க்கும்" என்ற விடுகவிதை பிறந்துள்ளது.

தை பிறக்கப் போகிறான் என்பதை இந்த மலர்கள் தான் எடுத்துக் காட்டாக விளங்குகின்றது. மார்கழி மாதம் முதல் வீட்டு வாசலில் மெழுகிக் கோலமிட்டு, பசுவின் சாணத்தில் இப் பூசணி மலர்களைச் சொருகி அலங்கரிப்பார்கள். முதல்நாள் ஒரு பூ முதல் மார்கழி மாதம் கடைசி நாளில் முப்பது பூக்கள் வரை ஒவ்வொன்றாகக் கூட்டி கோல அலங்காரங்கள் செய்வது கிராம மக்களின் பழக்கம். ஏனெனில் நவீன காலண்டரில் தேதியைப் பார்த்து தெரிந்துக் கொள்ளத் தேவையற்ற கிராமியப் பழக்கங்களில் மார்கழி கோலமிடுவதுங் கூட ஒன்றாகும்.

மார்கழியில் பூசணி மலர் வீட்டை அலங்கரிக்கும். தை பிறந்தவுடன் இதே பூசணி இலையில் புத்தரிசிப் பொங்கல் வைத்து செங்கரும்பும் பூசணிக் காய், மொச்சை, அவரை, கொத்து மஞ்சள் ஆகியவைகளுடன் மகர விளக்கேற்றி குதூகலத்துடன் செங்கதிரோனை வரவேற்றுப் பொங்கலோ பொங்கல்! என்று ஆடிப்பாடி மகிழ்வது நமது நற்பழக்கங்களில் ஒன்றாகும் அல்லவா?

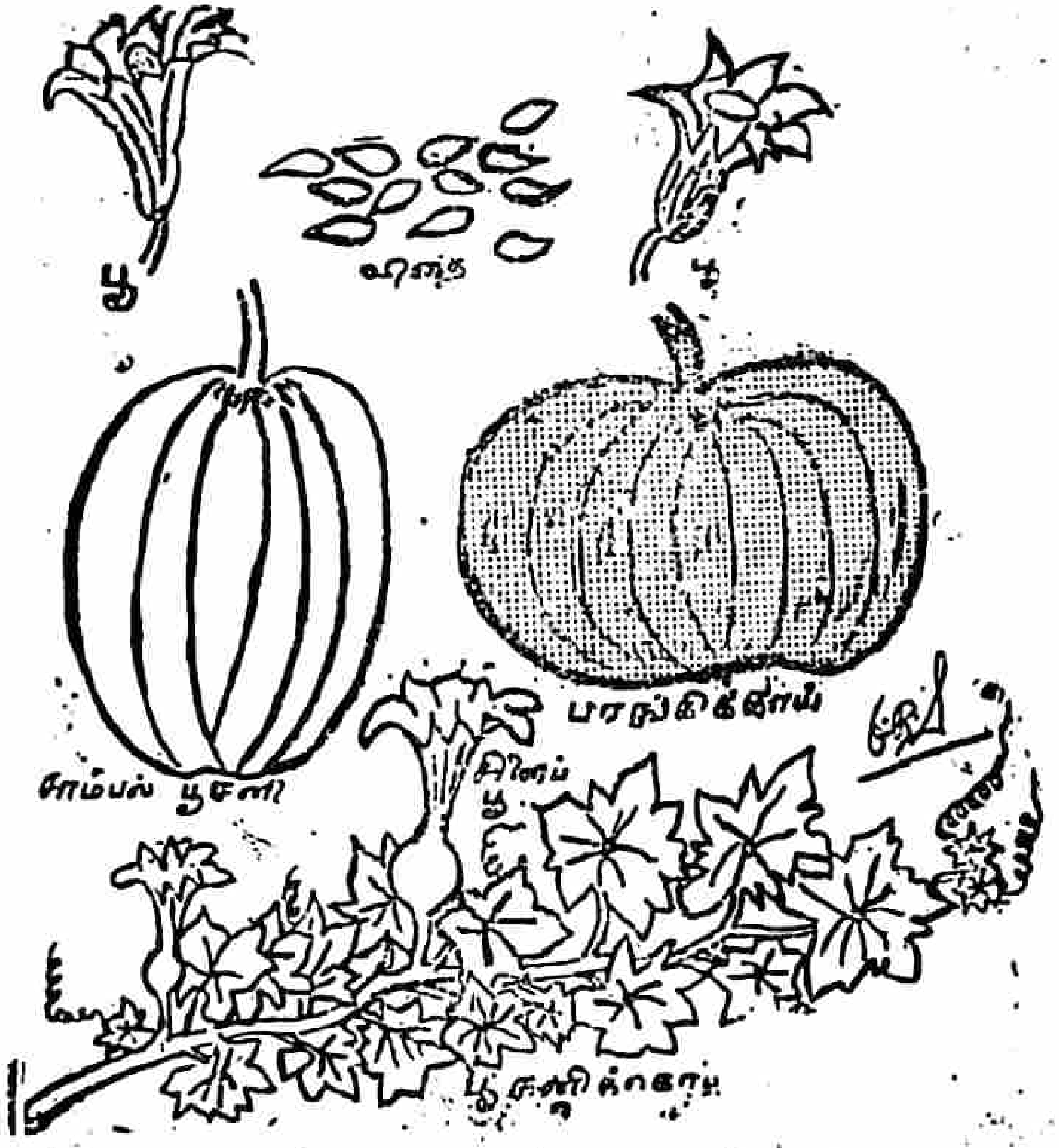
பூசணிக் காயை பரங்கிக்காய் என்றும் சிலர் கூறுவர். பெரிய பானை போல் பெருக்கும். இதன் காய்களுக்கு மேலும், கீழும் குழி போல் ஆகி, அதன் மேலும் கீழாக கோடுகள் போல் பள்ளமாக பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும். காய் பச்சையாகவும், பழுத்த பின்பு பொன் நிறமான பச்சையாகவும் இருக்கும். இதனால் தான் இதற்கு பரங்கிக் காய் எனப் பெயர் வந்தது. பரங்கிக்காரன் (ஆங்கிலேயன்) நிறமுடைய இந்த காய்க்கு பரங்கிக்காய் என்று பெயர் இருந்தாலும், ஆதியில் மஞ்சள் பூசணி, சர்க்கரைப் பூசணி என்பார்கள்.

குணமும் பயனும்

மஞ்சள் பூசணிக்கு மருத்துவப் பயன் அதிகமில்லையாயினும், மக்கள் அதனை உணவாக பயன் படுத்துவதில் தவறுவதில்லை. பொதுவாக உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். குளிர்ச்சியை தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஆனால் கபத்தை விருத்தி செய்து விடும். பித்த சாந்தியாகும்.

பூசணிக்காய் பருப்பு கூட்டுக்கறியாகச் சமைத்தால் வாய்க்கு நல்ல ருசியாக இருக்கும். நல்ல பசி எடுக்கும். அதிகப் பித்தம் இருப்பின் தணிக்கும். ஆனால் கபம் என்ற சளி நீரைப் பெருக்கி, மந்தம், வாத சூலை, வாதக் கடுப்பு மிகுசீதளகாரியாகி விடும். எனவே தமிழ் மருத்துவர்கள் மருந்துண்ணும் காலத்தில் இந்த மஞ்சள்பூசணி வேண்டாம் என்று விலக்கி வைத்து விடுவார்கள்.

என்றாலும் இதை தனித்து மருத்துவப் பயனாக பயன் படுத்துவதும் உண்டு.



பூசனிக் கொடி

வண்டு பூரான் கடிகளுக்கு

முற்றிய பூசணிக் கொடியை எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 சிட்டிகை விதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்க, வண்டு, பூரான், குளவி, தேளி போன்ற கடி விடம் குடைச்சல்களை நீக்கும்.

திமிர்ப் பூச்சிகள் விழ

மஞ்சள் பூசணி விதையை உரித்து 1 கையளவு (30 கிராம்) சமன் அளவு சர்க்கரைக் கூட்டி இரவு படுக்கைக்கு முன்பு சாப்பிட்டு விடிந்தவுடன் சிற்றாமணக்கு எண்ணை பேதியாகச் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். மலத்துடன் திமிர்ப் பூச்சி என்ற தட்டைப் புழு, மலப் புழுக்கள் வெளிப்பட்டுப் போகும்.

துர்நாற்றமடிக்கும் புண்கள் ஆற

மஞ்சளான இந்தப் பூசணியை விதை நீக்கி, கருஞ் செம்பை சாற்றில் வேக வைத்து அழுகிய துர் நாற்றம் வீசும் புண், புரைகளுக்கு வைத்து கட்டி வர அவை விரைவில் ஆறி விடும்.

இரத்த வாந்தி இரத்த பித்தம் நீங்க

மஞ்சள் பூசணியை தோல், விதை நீக்கி உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, அத்துடன் அரைக்கால் பங்கு சீரகத் தூளும் சேர்த்து வெல்லத்தில் கலந்து சுவைத்துக் கொண்டு வர இரத்த வாந்தி, இரத்தப் பித்தம் நின்று விடும்.

மூத்திரப்பை அழற்சி நிற்க

மஞ்சள் பூசணி விதை உலர்ந்தது 30 கிராம், வெள்ளரி விதை 15 கிராம், பூனை காலி விதை 10 கிராம் இடித்து 2 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாக குறுக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி காலை மாலையாக குடித்து வர மூத்திர நோய் அனைத்துக்கும் நல்லகுணம் தரவல்லது.

"வாதக் குடைச்சலுறும் மாறாத ஐயமும்
போத வளிச் சூலையுண்டாம் பொற்கொடியே! - ஒதுங்
குழிப்பரங்கிக் காய்க்கு குளிர்ச்சி நிறையும்
பழிக்கடுத்த மாந்தமிகும் பார்." (கு மு.)

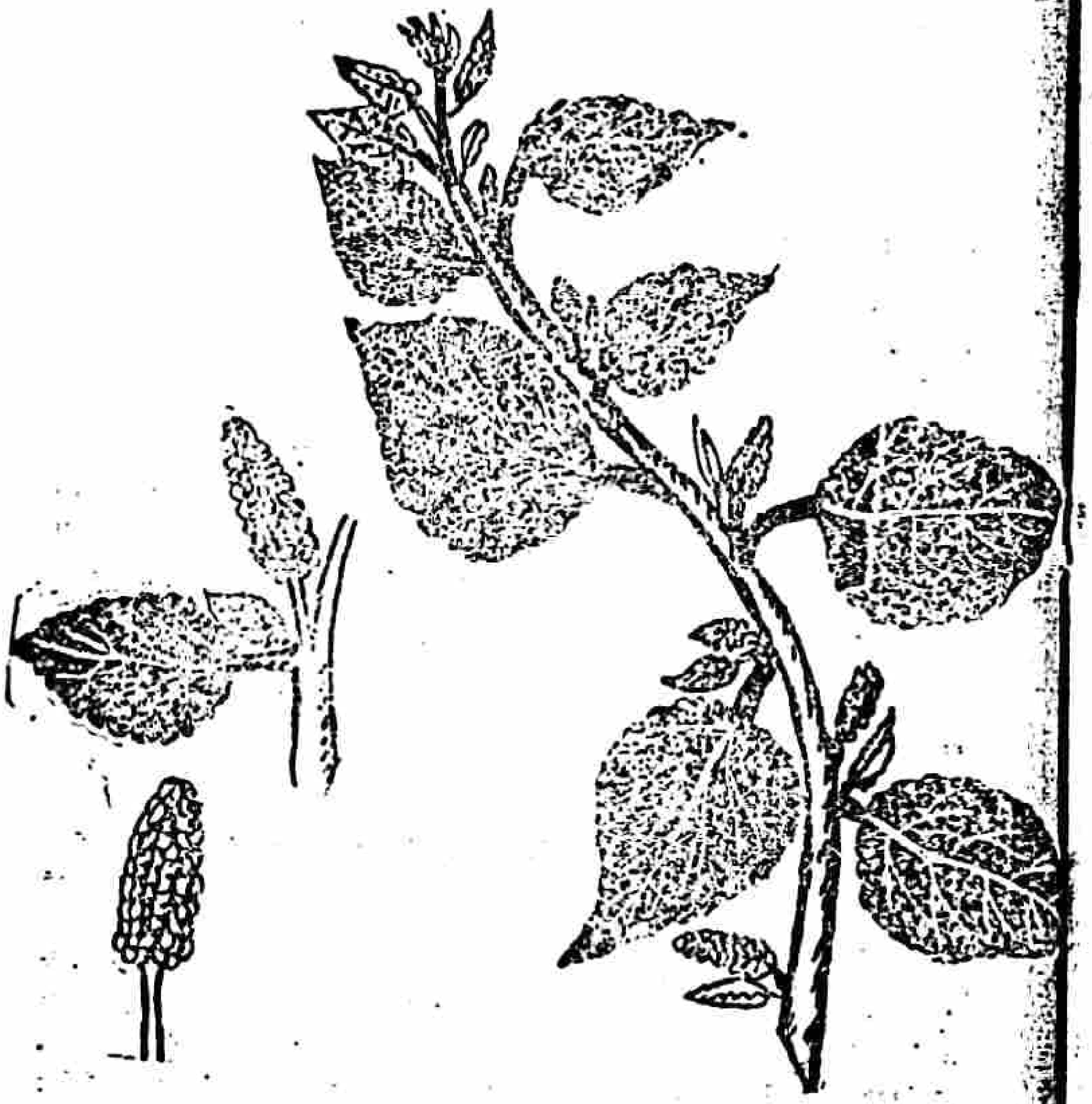
இதனை தினமும் உண்ணாமல் எப்போதாவது மாதம் 1 முறை சாப்பிடுவது நல்லது தான். ★

சிறு சின்னி

அம்பாளின் பெயர் கொண்ட மூலிகைகள் நம் நாட்டில் அநேகமுண்டு. இந்த வரிசையில் பராசக்தி என்ற வேம்பை பற்றி முன்பு ஒரு தடவை எழுதியுள்ளேன். இது போல சின்னி என்ற இந்த மூலிகையும் அம்பாளின் அம்சம் என்றால் மிகையாகாது!

'சின்னி' என்று இந்த மூலிகைக்கு அகராதிப் பெயர் என்றாலும் பொதுமக்கள் இதனை சின்னி என்றால் திருதிரு என்று விழிப்பார்கள். குறிப்பாக கிராம மக்களுக்கும் இது பற்றி விளக்கிக் கொள்ள இயலாது. ஆரம்பத்தில் இந்த மூலிகையைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ள அரும்பாடு பட்டேன். இறுதியில் இந்த மூலிகையைப் பற்றி அங்க அடையாளங்களை தெரிந்துக்கொள்ள இதனை எடுத்து ஒரு கிராமவாசிக்கு காண்பிக்க "ஒகோ! இதுவா" இந்த செடிக்கு நாங்கள் "கப்பு தழை" என்று சொல்லுவோம். இதுவா, "சின்னி" என்று கூறி ஆச்சர்யப்பட்டார்கள். இது போன்ற அநேக மூலிகைகள் கிராம வாசிகளிடையே சொல் வழக்காக வேறு கொச்சைப் பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது என்ற விஷயத்தைக் காண நாம் ஆச்சர்யப்படாமல் இருக்க முடியாது.

சின்னி குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த மூலிகை. இதில் சிறு சின்னி, பெருஞ் சின்னி இருவிதம் உள்ளதாக குறிப்பிடுவார்கள். நீர்ப் பாங்கான இடங்களில் வளரும் செடியின் இலைகள் பெரியதாக இருக்கும். காடு மலைபிரதேசங்களில் வளரும் செடியின் இலை மிகச் சிறியதாக வளரும். இதுதான் சிறு சின்னிக்கும், பெருஞ் சின்னிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள். குண விசேடங்களில் ஒன்றே. அம்பாளின் பெயர் கொண்ட மூலிகைகளின் இலைகள் ஓரத்திலே வாள் போன்ற பற்கள் இருக்கும் என்று முன்பு ஒரு கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். சின்னியின் இலையும் 1 பைசா முதல் 10 பைசா அளவு வரை அகலமாகி இரு பக்கமும் வாள் போன்ற சிறிய பற்களை உடையதாகும். இலையின் முனை சிறிது நீண்டு (அரசஇலை போல்) இருக்கும். பூக்கள் கோடை காலத்தில், இலைக்காம்பு இடுக்கில் ஒரு திப்பிலிக்காய் போல் வடிவமாக பூக்கும். பிறகு அதே காயாகி உலர்ந்து உதிர்ந்து ஒட்டுண்ணி விதைகளாகி பல்கி பெருகி வளர்ந்து வரும்.



சிறு சின்னி

குணமும் பயனும்

சிறு சின்னி காடு மலைகளினுடனே இயற்கையாக வளர்வதால் மிகுந்த மருத்துவப் பயனும் நல்ல ஊட்டச்சத்தும் இருப்பதாக கருதப்படுகிறது. பொதுவாக இலை செந்நீர் (குருதி) இளக்கும் சக்தியும், பசியைத் தூண்டவும், உடலைத் தேற்றவும் பயன் படுகிறது. மேலும் இதன் இலைக்கு விடம் போக்கும் சக்தி மிகுந்ததாகிறது. அது மட்டுமல்ல! மருந்து இடுதல் என்ற கொடிய விடத்தையும் இந்த இலை முறித்து விடும்.

மருந்து வைத்தல்

ஒரு ஆண் மகனை மயக்க வைத்து தன் சொல்படி கேட்க வைக்க மருந்திடுதல் என்ற கெட்ட பழக்கம் நம் நாட்டில் நிலவி வருகிறது. இம்மாதிரி மருந்து வைத்து விட்டவர்களுக்கு, அந்த மருந்தின் வேகம் தணிந்து முறிய பல மூலிகைகளை முன்னர் எடுத்தியம்பியுள்ளேன். இதுபோல இந்த சிறுசின்னிக்கு மருந்திடு செய்கை முறிக்கும் குணமும் உள்ளது.

முறை விபரம் : சிறு சின்னி இலை பசுமையாக 50 கிராம் வெள்ளைப்பூண்டு திரி இரண்டு, மிளகு பத்தும் சேர்த்து அரைத்து காலை மாலை 2 வேளை ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு கொடுத்துவர இடுமருந்தால் வேதனைப் படுவோர்களின் விடத்தை முறித்து பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரும்.

கடிவிடங்கள் நீங்க

சிறுசின்னி இலை 50 கிராம், பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலை 50 கிராம், இரண்டையும் பசுமையாகச் சேர்த்தரைத்து உருண்டையாக்கி வாயிலிட்டு வெந்நீருடன் விழுங்க வேண்டும். இப்படி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை விதம், ஆக இரண்டு நாள் கொடுத்து உப்பு, புளி நீக்கி புதுப் பானையில் சோறு பொங்கி, பால் அல்லது மோர் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதனால் இன்ன விடக்கடிதான் என்று தீர்மானம் செய்ய முடியாத "காணுக் கடி விடம்" பாம்பு, பூரான், செய்யான், சகல வண்டுக் கடிகள் யாவும் நீங்கி, விடம் முறிந்து தேகம் நல்ல நிலைக்கு வரும்.

வயிற்றுக் கோளாறு நீங்க

வர வேண்டும். இப்படி 1 மண்டலம் சாப்பிட்டு, புகை, மாமிசம், போகம் நீக்கி இருந்து வர, இரத்த சுத்தியாகும். முக்குற்றமும் விலகும். அசீரணம், வயிற்றுவலி, வாய்வு பொருமல், பெருஏப்பம், வாந்தி பேதி, மந்தம் இவைகளைப் போக்கி, பசியைத் தூண்டி விடும். உடல் பலத்தைப் பெருக்கும். இதையே 2 மண்டலம் சாப்பிட்டு வர, உடல் நோய் அற்று நீண்ட நாள் ஆரோக்கிய முடன் வாழ வைக்கும் மூலிகை காய கல்பம் ஆகும் சிறுசின்னி ஓர் அற்புத காய கல்ப மூலிகை என்பதை சித்தர் குறிப்புகளால் அறியலாம்.

நீரிழிவு நீங்க

சர்க்கரை வியாதி என்ற நீரிழிவு நீங்க, இந்த மூலிகைச் சாற்றில் கந்தகத்தை உருக்கி 30 முறை சாய்த்து எடுத்து, உலர்த்தி பின்பு இதே இலையால் கனமான கவசம் செய்து புடமிட்டு எடுக்க கந்தகம் பற்பமாகும். இதில் இரண்டு அரிசி எடை பசு நெய்யுடன் கலந்து கொடுத்து வர நீரிழிவு மீண்டும் தலை தூக்கா மல் பூண்டோடு ஒழியும்.

முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம்

சிறுசின்னி, பொற்றலைக்கையான் தகரை, பொன்னாங்கண்ணி இவைகளின் சாற்றை சம அளவு இடித்துப் பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு அதே அளவு நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து சாறுசுண்டக் காய்ச்சி வடித்துக்கொள்ளவும். வாரம் ஒரு முறை அல்லது 2 முறை தலைக்கு ஸ்நானமாக தேய்த்து முழுகிவர தேகம் பொலி வுடன் விளங்கும். வெட்டை, மேக அனல் தணியும். இரைப்பு, க்ஷயம், நீரிழிவு போன்ற வியாதி உள்ளவர்களுக்கு ஒருவித தொல்லையுமின்றி ஸ்நானம் செய்ய ஏற்றது இந்த முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம் ஒன்றேயாகும்.

"கடிவிடமும் காணுக் கடிவிடமும் மாதர்
இடுவிடமும் ஓடும் இதுவன்றி—நெடிய விழிக்
கன்னிகையே! மேகங் கண்காய்ச்சல் மாந்தமும்
சின்னி யிலைக்கு தெறித்து" [போன
(கு. மு.)

*

பப்பாளி மரம்

தமிழகத்தில் தென்னை மரம் எவ்வளவு பிரசித்தமாக உள்ளதோ அது போல இந்த பப்பாளி மரமும் பிரசித்தமானது கிராமங்களை விட இது நகர மக்களிடம் தான் நிறைய காண்கிறது. மிக அலங்காரமான மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது என்று கூறுவது மிகப் பொருத்தமே! ஆனால் இது வாழை மரம் போன்று குறுகிய காலப் பயிர் தான். தென்னை மரம் போன்று இது நீண்டகாலம் வளருவது கடினமே!

பப்பாளியை நகர மக்களில் சிலர் பப்ளி செடி என்றும், பப்பாயி என்றும் கூறுவதுண்டு. இம் மரம் பூமி உரம் பாய்ந்துள்ள இடங்களிலும், ஈரக்கசிவுள்ள இடங்களிலும் செழிப்பாகவும், வேக மாகவும், உயரமாகவும் வளரும். சில மரங்கள் கிளைகளுடனும் வளரும். இதன் இலைக்காம்புகள் நீண்டும் குழாய் போல் ஒடியும். முனையில் விரல்கள் போன்று இலை அகலமாகவும் விட்டு வளரும். இலைகளும் பழுத்த பின்னர் காய்ந்து சருகாகி உதிர்ந்து விடும். அவ்வாறு இலைக்காம்புகள் உதிர்ந்த இடமானது பள்ளமாக இருக்கும். ஆகவே இந்த பப்பாளி பார்ப்பதற்கு தென்னை மரம் போல் இருப்பினும் இதன் இலைக்காம்பின் இடுக்குகளிலிருந்து பூக்கள் விட்டு பிஞ்சுகள் மரத்தைச் சுற்றி கொத்து கொத்தாகத் தொங்கும். இம் மரத்தினுடைய காய்கள் தேங்காயளவு பருமனும் அதை விட பெரியனவாகவும் காய்த்துப் பச்சைப் பசேலெனக் காட்சியளிக்கும். இம் மரத்தின் காய் பழுக்க ஆரம்பித்தால் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். இப் பழம் மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி காகம், கிளி, குருவி போன்ற பறவையினங்களுக்கும் உணவாகின்றது. பப்பாளி பால் உள்ள மரம். மரத்தையோ, காய்களையோ எந்த இடத்தில் கீறினாலும் நிறையப் பால் வரும்.

மருத்துவப் பயன்

பப்பாளியின் காய், பழம், விதை, பால் ஆகியவை மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். பொதுவாக மாதர்களின் ருதுவை வெளிப்படுத்தும். நாக்குப்பூச்சிகள், மலக்கிருமிகள், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவைகள் நீங்கும். உடலுக்கு பலத்தை

யும் கொடுத்து, மலத்தை இளக்கி வெளித்தள்ளி, சிறுநீரையும் பெருக்கிவிடும் சக்தியைக் கொண்டது.

குடல் பூச்சி, நாக்குப்பூச்சி, மலக்கிருமிகள் வெளியாக

பப்பாளி மரத்தின் குருத்தில் பிஞ்சுகளை அறுக்க பால்வரும். இந்த பால் 60 துளியையும், சிற்றாமணக்கெண்ணை 30 மில்லி லிட்டரையும் இரண்டறக் கலந்து காலை வேளைகளில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் வயிற்றில் உள்ள கிருமிகள், மலப் பூச்சிகள் யாவும் பேதியாகி வெளியேறிவிடும். சிறுவர்களுக்கு 30 துளியும், குழந்தைகளுக்கு 10 முதல் 15 துளியும் சிற்றாமணக் கெண்ணையுடன் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுக் கோளாறு குன்மம் நீங்க

பப்பாளிக் காயை மேலே மெல்லியதாக கீறிவிட்டதும் பால் வடியும். இந்தப் பாலை சேகரித்து உப்பாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வேளையொன்றுக்கு இரண்டு அரிசி எடை நெய் கலந்து கொடுத்து வந்தால் அசீரணம், பித்த குன்மம், வயிற்றில் ரணம் போன்றவை குணமாகும் என்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை. இம் முறைக்கு இச்சாபத்தியமிருப்பது இன்றியமையாதது.

நாக்கு வாய் தொண்டை ரணங்களுக்கு

இம் மரத்துக் காயின் பாலை புதியதாக எடுத்து வாய், நாக்கு தொண்டை ஆகிய இடங்களில் உண்டாகும் இரணம், புண்களுக்கு நாள்தோறும் காலை வேளைகளில் தடவிக்கொண்டு வந்தால் அவை ஆறிப்போகும். இதே பாலுடன் சிறிது பொரித்த வெங்காரத்தை சேர்த்து குழப்பி வேனல் கட்டி, வேர்க்குரு ஆகிய கொப்புளங்கள் மேல் தடவி வந்தால் அவைகள் உடனடியாக குணமாகும். மண்டை கரப்பான், சொறிகளுக்கு வெங்காரத்திற்குப் பதிலாக படிகாரத்தைப் பொரித்து சம அளவு கலந்து வெளிப்பிரயோகமாக பூசிவர குணம் அடைவதைக் கண்கூடாகக் காணலாம்.

காயின் உபயோகம்

காயின் மேல் தோலைச்சீவி எடுத்து விட்டு சிறு சிறு துண்டு களாக நறுக்கி சமைத்து உணவுடன் சேர்த்து உண்பது நமது நாட்டின் வழக்கமாகும். இதை உணவாக வாரம் 1 முறை சேர்த்து வருவது நன்மை பயக்கும்.

தடித்த உடம்பைக் கரைத்து விடும்

முற்றிய காய்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பச்சையாக சமையலில் சேர்த்து சமைத்துண்ண உடம்பிலுள்ள தேவையற்ற சதைகளை எல்லாம் கரைத்து விடும். மாமிசத்திலுள்ள துர்நீர்களை எல்லாம் மலம், நீர்தாரை வழியாக வெளியேற்றி விடும். ஆனால் இதனை தினமும் தவறாமல் உண்பதால் உடலில் சூடு மிகுந்து அதனால் இரத்த பேதி, சீதபேதி ஆகியவைகளை உண்டாக்கி விடும் ஊதிப் பெருத்த உடலுடையவர்கள், விகாரமானவர்கள், யானையைப் போல் நடமாட முடியாமல் மூச்சு வாங்குவோர்கள், கொழுப்பால் தொந்தி பெருத்தவர்கள் ஆகியவர்கள் இதன் காயை பொறுமையுடன் வாரம் இரு முறைக்கு மேற்படாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடற் சதைகள் கரைந்து அழகும், பலமும் பெற்று ஓடியாடி வேலை செய்வதைக் காணலாம்

வேகாத மாமிச உணவு வேகும்

இம் முறை கோவைத் தொழிலதிபரும், சித்த மருத்துவரும் ஆன அதிசய மனிதர் சொல்லிக் கொடுத்த இரகசியம். வேகாத மாமிச உணவுகளை எளிதிலும் மிகவும் சுலபமாகவும் வேகவைக்க பப்பாளிக் காயை துண்டுகளாக்கி வேகாத மாமிசத்துடன் சேர்த்து வேக வைத்தால் விரைவில் பஞ்சு போல் வெந்துவிடுகிறதாம். அடியேனுக்கு இந்த பரிசோதனை செய்ய வாய்ப்பில்லை. எமது இல்லத்தில் மாமிச உணவு கிடையாது. எனவே வாசக அன்பர் களில் மாமிசபட்சிணிகளாக இருப்பவர்கள் இந்த சோதனையை செய்து பார்க்கலாம்.

தாய்ப் பால் பெருக

உருளைக்கிழங்கிலும், உளுத்தம் பருப்பிலும் தாய்ப்பால் பெருகும் சக்தி இருப்பது போல், பப்பாளிக் காயிலும் நிறைய தாய்ப்பால் பெருகும். பப்பாளி மரத்திலும் பால் நிறைய வருகிறது அல்லவா? ஆனால் காயை அளவுடன் உண்பது சிறப்பு.

இளங் கருவைக் கரைத்து விடும்

பப்பாளிக்கு மாமிசத்தைக் கரைக்கும் சக்தி உண்டென்பது உண்மையானால் மாதர்களின் இளங்கருவையும் கரைப்பது உண்மையாகு மென்பதில் ஐயமில்லை. ஆம்! அடிக்கடி குழந்தை பெறும் தாய்மார்கள், குழந்தை வேண்டாம் என்று நினைக்கும்

தாய்மார்கள் கணவன் இச்சைக்குப் பணிந்த பின்னர், இந்தப் பப்பாளிக்காயை நாடுவதும் நம் நாட்டின் இரகசிய பழக்கம். ஏனென்றால் இந்த காய் இலகுவாகவும் வேறு தொல்லை இல்லா மலும் இளங்கருவைக் கலைத்து கரைத்து விடுகின்றது. தற்சமயம் குடும்பக் கட்டுப்பாடு வந்த பிறகு தான் பப்பாளியை மறந்துவிடும் படியாக லூப்பு, நிரோத் என்ற விளம்பரங்கள் மக்களைக் கவர்ச்சி செய்து விட்டன! பப்பாளிக் காயானது 1 முதல் 3 மாத இளங் கருவைக் கரைக்கும் சக்தி கொண்டதாகும்.

பப்பாளியைப் பற்றி நமது நாட்டின் மருத்துவ மேதை திரு. ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் மிக விரிவான பரிசோதனைகளை செய்து பார்த்து உள்ளார். பப்பாளி மர சோதனையில் பல அற்புத விளைவு களையும் ஆச்சரியம் கொடுக்கும் பலனையும் நேரடியாக காண்பித் தார். பப்பாளி மரத்திலே பல விதமான பழங்களைக் காய்க்க வைத்தார். நோபல் பரிசு பெற்ற சர். சி. வி. ராமன் அவர்களே இந்த அற்புதங்களை கண்டு வியந்து பாராட்டியுள்ளார்.

திரு. ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் இல்லத்திற்குச் சென்று விருந் துண்டவர்களுக்கு நன்கு தெரியும்! இலையில் ஒரு பக்கம் 1 துண்டு பப்பாளிப் பழமும், வேர்க் கடலையும் நிச்சயமாக இருக்கும். இதன் உட்பொருளை விருந்துண்போர் சிந்தனைக்கு விருந்தாக மட்டுமல்ல! இது உடலுக்கும் உரம் பெறும் விருந்து!

இரத்த சோகை பித்த பாண்டு மலச்சிக்கல் சிறுநீர்த் தடைகள் நீங்க

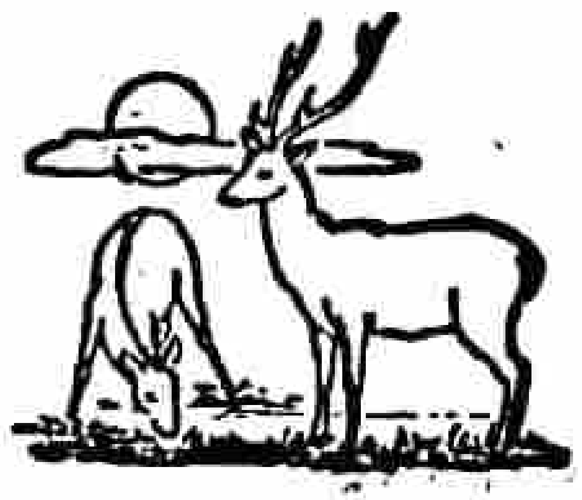
ஒரு துண்டு பப்பாளிப் பழத்தை நாள் தோறும் சாப்பிடு வதில் ஏதும் குற்றமில்லை. கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருத்தவர்களும் உடலில் போதிய இரத்தமற்று ஜீரண சக்தியே இல்லாதவர்களும், குன்மம், இரணம், வயிற்றில் பூச்சி, வலி, மலச்சிக்கல் உள்ளவர் களும், சிறுநீர்த் தாரையில் இரணம் உண்டாகி தடைப்பட்ட போதும், உணவுக்குப் பிறகு பகலில் 2 எலுமிச்சம் பழம் அளவு நல்ல சிவப்பான பழத்தைச் சாப்பிட்டு பசும் பால் குடித்து வர 20 முதல் 40 நாட்களுக்குள் மேற்கூறிய நோய்க் குறிகள் படிப் படியாகக் குறைவதைக் காணலாம்.

குறிப்பு :- இரத்த விருத்தியாக்கவும், மற்றும் நாள்பட்ட நோயில் ஆங்கில மருந்துகளை ஊசிகளைப்போட்டு குணமாக்காமல் சிக்கலாகிவிட்ட நோயாளிகள் இந்த பழச்சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கு

முன்பு, ஆங்கில மருந்து வேகங்களை முறிவு செய்வதற்கு, அருகம் புல் மிளகு, சீரகம் இவைகளை அரைத்து 15 நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு பால் குடித்த பின்னர், நோய்கள் சிக்கலின்றி குணமாகும்.

இலையின் பயன்

பப்பாளி மரத்தின் மருத்துவ குணங்களில் அதன் இலையும் பயனாகின்றது. இலையை எண்ணை விட்டு வதக்கி, நரம்பு குடைச்சல் வலிகளுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்து வர, தளர்ச்சி வலி ஆகியவை யாவும் நீங்கும். இலையை நசுக்கி அரைத்து கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் வைத்துக் கட்டிவர அவை யாவும் கரைந்துவிடும். கருஞ்செம்பை இலைக்கு சரிநிகராக இதன் இலை பயன் தரும். இவ்வளவு நற்பயன் உள்ள பப்பாளியை நம் வீட்டு முற்றத்தில் வைத்து வளர்ப்பது நம் நாட்டிற்குப் பெருமை அல்லவா?



கழற்சி (அ) வஜ்ஜிர பீஜம்

நம் நாட்டு மூலிகை இனங்களில் வஜ்ஜிரபீஜம் என்ற மூலிகையைப் பற்றித் தெரியுமா உங்களுக்கு? வஜ்ஜிரம் என்றால் கெட்டி அல்லது கடினமானது என்று பொருள். பீஜம் என்றால் கொட்டை. எனவே, கெட்டியான கொட்டையை உடைய மூலிகை எது? நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்! தெரியவில்லையா? கெச்சக்காய் தான்! சிலர் இதை கழற்சிக்காய் என்பார்கள்.

கழற்சி செடியாக வளர்ந்த போதிலும் தூதுவளைப் போல் கழற்சிக் கொடி என்றே கூறுவர். பழங்கால சித்த மருத்துவ மேதைகள் இதனை வஜ்ஜிர பீஜம் என்றே அழைத்தனர்.

கழற்சிக்கொடி ஏறத்தாழ கருவேப்பிலை செடியைப் போலவே இருக்கும். கருவேப்பிலைக்கும் இதற்கும் ஓர் வித்தியாசம் என்னவெனில் கழற்சிச் செடியிற்கு காம்புகளில் முட்கள் உண்டு. குத்துச்செடி காடுகளில் கழற்சி நிறைய வளரும். இதன் காய்களை சேகரித்து நாட்டு மருந்து கடைகளுக்கு விற்பனை செய்வார்கள். காய்கள் மழ மழவென்று சப்பை வட்டமாக சோட்டாபாட்டில் கோலி அளவு இருக்கும். இதன் ஓடுகள் கடினமானவை. கீழே போட்டால் உடையாது. அதன் உள்ளே வெள்ளையான பருப்புகள் இருக்கும்.

குணமும் பயனும்

பகவத்கீதையில் "யார் யார் எந்தக் கண்ணோட்டத்துடன் என்னைப் பார்க்கிறார்களோ, அவர்களுக்கெல்லாம் அது போன்றே காட்சித் தருகிறேன்" என்றார் கண்ணன். இது பகுத்தறிவும், சிந்தனை சக்தியும் கொண்ட மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல! ஈரறிவு உயிர்களான தாவர இனங்களும் இதனை உணர்ந்து இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் 'நான் இன்ன காரியத்திற்கு உதவுவேன்' என்று கூற, அவைகளுக்கு இறைவன் வாக்கை தரா விட்டாலும் தன் அங்க உருவ-அமைப்பில் பகுத்தறிவுடைய நமக்கு குறிப்பால் உணர்த்துகிறது. இது சிலருக்கு விளங்காத புதிராக இருக்கலாம். ஆயிரம் பேருக்கு மத்தியில் காதலரிருவர் கருத்தொருமித்த பின்பு

கண்ணால் பேசுவதை ஓர் கவிஞன் பாடலில் வர்ணித்தால், அதை ஒப்புக் கொள்வோர்கள் உண்டு. ஆனால் மூலிகை இனங்களில் குறிப்பால் உணர்த்தும் செய்தியை நாம் உணராமல் இருப்பது எவ்வளவு அறிவீனம் பாருங்கள்! கெச்சக்காய் கூட "**மனிதனின் பீஜங்கள் போல் தோற்றமளிக்கும் என்னை பீஜரோகங்களுக்கு பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்**" என்று உணர்த்துகின்றன! என்றால் இதனை யார் மறுப்பீர்கள். எனவே கழற்சிக் கொடி என்ற கெச்சக்காய் செடி முழுக்க, முழுக்க வாத ரோகங்களுக்குத் தனிச் சிறப்புடையது என்றால் மிகையாகாது அதிலும் குறிப்பாக அண்ட வாதங்கள் என்று கூறப்படும், ஏறண்டம், இறங்கண்டம், சதை யண்டம் என்று சொல்லப்படும் விதைக் கொட்டை வாதங்களை யெல்லாம் நீக்கும் சக்தி கொண்டதாகிறது.

கெச்சக்காய் செடியின் இலை, கொட்டை, பட்டை, வேர் யாவும் மருத்துவப் பயனுடையதாகும். இவை யாவற்றிற்குமே வீக்கம் கரைச்சி செய்கை பொதுவானது. மற்றும் வெப்பகற்றும், ருதுஉண்டாக்கும், புழுக்கொல்லும், உரமாக்கும், இசிவகற்றும உப குறி குணங்களைக் கொண்டது. கழற்சியில் வெண்கழச்சி, கருங் கழச்சி என இருவகையுண்டு. இது நம் நாட்டில் மிக சுலபமாகவும் எங்கும் காணக் கிடைப்பது. வெண் கழச்சி, கருங் கழச்சி இரண் டிற்கும் குணம் ஒன்றேயாகும்.

வீக்கங்கள் கரைய

கெச்சக்காயின் இலைகளை மட்டும் தேவையானளவு எடுத்து மண் சட்டியில் போட்டு அந்த அளவு முற்றியதேங்காய் திருகிய பூ போட்டு ஆமணக்கு எண்ணெயும் விட்டு நன்றாக வதக்கி, இளஞ் சூடாக வீக்கங்களில் கட்டிவர அவை நாளடைவில் கரைந்து போகும். குறிப்பாக இதன் இலையை வதக்கி கட்டுவதனால் ஏறண்டம், இறங்கண்டம், சதையண்டம், விரை வீக்கம் ஆரம்பம் எதுவானாலும் சரி கரைந்து விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கெச்சக்காய் பற்றும் மருந்தும்

கெச்சக்காயின் உள் பருப்பு ஒன்று, சுக்கு ஒரு துண்டு, பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, நெற்றிக்கு போடும் நாமக்கட்டி ஒரு துண்டு இவைகளை எடுத்துக் கொண்டு சந்தனக் கல்லில் வெந்நீர் விட்டு உறைத்து நிறைய விழுதி சேர்க்கவும். (சுக்கு மட்டும் சிறிது

நேரம் உரைத்தால் போதும். அதிக நேரம் உரைத்தால் எரிச்சல் உண்டாகும்). போதிய விழுதி சேர்ந்ததும் முதலில் ஒரு விரலில் எடுத்து நாவில் தடவி விழுங்கச் செய்தல் வேண்டும். பிறகு உள்ள அந்த விழுதியை வாத வீக்கங்களுக்கு எல்லாம் தடவி நெருப்பு அனல் காட்டவேண்டும். விரை வாதம், ஏறண்டம், இறங்கண்டம், குடைச்சல் வலியுள்ள வீக்கங்கள், கை கால்களில் வீங்கி வலிக்கும் வாத நோய்கள், நிலைவலி வாத உடம்பினருக்குக் காணும் போது இந்த சிகிச்சை முறையை கையாளுவது மிகவும் சுலபம். நோயும் உடனடியாக குணம் காணத்தெரியும். இதில் சுக்கு சேராமல் போடுவது அவ்வளவு குணம் தெரியாது. அதிகம் சேர்த்தாலும் எரிச்சல் தாள இயலாது. எனவே இந்த சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும் முன்பு எச்சரிக்கையாக இருப்பது பூரணமான திருப்தியைத் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கெச்சக்காய் பல்பொடி

பல் ஆட்டம், பல் தேய்வு, பல்வலி ஆகியவைகளுக்கு கெச்சக்காய் பருப்பு தேவையானது எடுத்து, சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சமன் எடையாக பாக்குக் கொட்டையை எடுத்து கறுப்பாக வறுத்து, பொடியாக்கிக்கொண்டு இதில் பதினாறில் ஒரு பாகம் வெங்காரத்தைப் பொரித்து சேர்த்து பொடியாக்கி கலந்து வைத்துக் கொண்டு பல் துலக்கிவர பல் நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

குன்ம வயிற்றுவலி நீங்க

கெச்சக்காயின் உள் பருப்பும், பெருங்காயமும் சமமாக எடுத்து நெய் விட்டு பொரித்து எடுத்து இடித்து தூளாக்கிக் கொண்டு காலை, மாலை வேளை ஒன்றுக்கு 2 சிட்டிகை வீதம் பசுவின் மோரில் குடித்துவர குன்ம வியாதிகள் போவதுடன் உடல் பலமும் உண்டாகும்.

அண்ட வாதங்கள் யாவும் கெச்சக்காய் செடியின் இலை காய் ஆகியவைகளுக்கு அடங்கி ஒடுங்கி நீங்கிப்போகும் என்பதை

"ஏறண்டத்தோடே யிறங்கண்ட மெத்தவுமே
வீறண்டமெல்லாம் விலகுங்காண்— தூரண்ட
வள்ளைக் குழையடி போம் வேல்விழி மாதே நல்ல
வெள்ளை கழற்சி யிலைக்கு விள்!"

என்ற கும்பமுனி பாடலால் அறியலாம்.

★

6

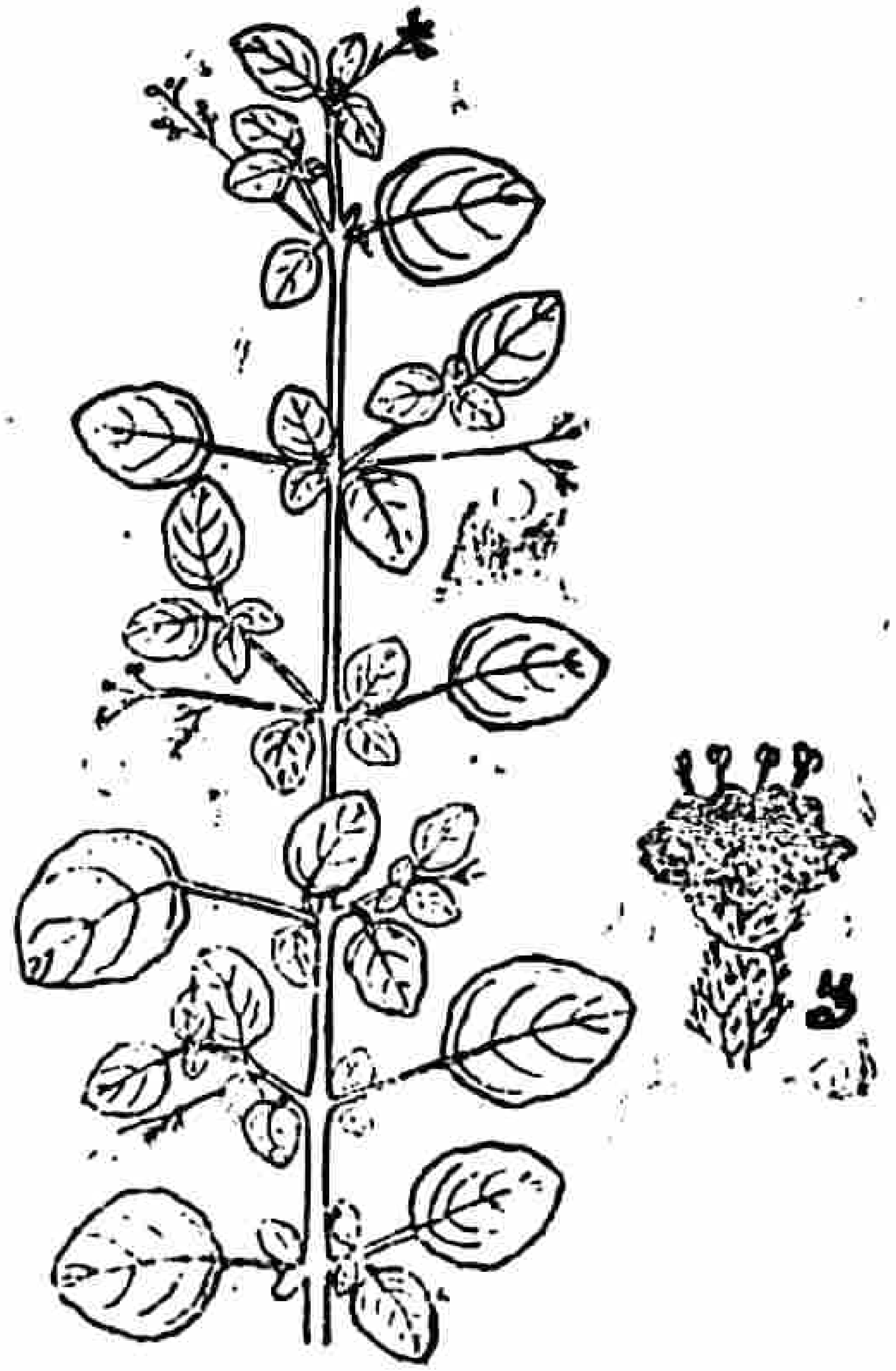
மூக்கிரட்டை

அகத்திய மாமுனிவரிடம் மூலிகைகள் பேசினதாக நாம் அனைவரும் கேட்டறிந்துள்ளோம். ஆனால் மூலிகைகளுக்கு பேசும் திறமையும், அந்த மொழியை நாம் காதால் கேட்கும் சக்தியும் அற்று விட்டோம். ஆமாம்! கலியுகம் முற்றி யுகத்தின் முடிவு காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம். பொய், களவு, சூது, வாது, வஞ்சித்தல் போன்ற இதயமில்லாத செய்கைகள் நாட்டில் மலிந்து விட்டன அல்லவா? எனவே, மூலிகைகள் பேச மறந்துவிட்டன! நாமும் அவைகளின் மொழியை கேட்க மறந்து விட்டோம். இது மட்டுமா? சில வகை அற்புத மூலிகைகளின் இனமே பூவுலகில் இல்லாது போய்விட்டன! யுக தர்மம் அவ்வகையான மூலிகை இனங்களை அழித்து விட்டது.

மக்களினத்திற்கு நல்லது செய்பவர்கட்கு உலகம் நோபல் பரிசு கொடுத்து வருகிறதல்லவா? அதே போல் அந்த காலத்தில் அகத்திய முனிவரிடம் "நான் இதைச் செய்வேன்! எனக்கு இந்த சக்தியுண்டு, அந்த நோயை உடலிலிருந்தே பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டும் சக்தி என்னிடம் உண்டு" என்று பறைசாற்றிக் கொண்ட மூலிகைகளுக்கு எல்லாம் அவர் (அகத்தியர்) ஆசிரியர் பரீட்சை வைப்பது போன்று டெஸ்ட் வைப்பாராம்! இதில் எந்தெந்த மூலிகை வெற்றி பெறுகின்றதோ, அந்த மூலிகைகளுக்கு எல்லாம் அவர் சிறப்புப் பட்டம் கொடுத்து போற்றிப் புகழ்ந்து கொண்டாடுவார் என்பது நமது தமிழ் நாட்டில் கர்ணபரம்பரையாக வழிவந்த ஒரு வரலாறு உண்டு.

இத்தகைய சிறப்புப் பட்டத்தைப் பெற்ற மூலிகைகளுள் ஒன்றுதான் மூக்கிரட்டை என்பதாகும்.

தமிழ் நாட்டில் மூக்கிரட்டைப் போலவே தோற்றமளிக்கும் மூலிகைகள் பல உண்டு. இவைகளில் சிலர் அது தான் இது என்றும் ஏமாற்றமடைவார்கள். குறிப்பிட்ட கம்பெனியின் ஒரு சரக்கு மார்க்கெட்டில் வெகுவாக மதிக்கப்பட்டு அதிக விலையானால்



மூக்கிரட்டை

அடுத்த டூப்ளிகேட் ஆசாமி அந்த கம்பெனியின் சரக்கைப் போல் தயாரித்து மார்க்கெட்டிலே தள்ளி விடுவான். ஆம்ம்! இது இயற்கையிலும் உண்டு என்பதனை; மூக்கிரட்டைப் போன்ற மூலிகைகள் தெளிவாக்குகின்றன. இயற்கை தாவர இனங்களிலே ஒன்றைப் போன்றே இன்னொன்றும் காட்சி அளிக்கும். இதனை விசுவாமித்திரர் சிருஷ்டி எனக்கூறுவாரும் உண்டு. நோ பிறவியின் பூர்வ கர்மவினையை அனுபவித்துத் தான் தீரவேண்டுமென்று விதி இருக்கும் போது, அந்த நோயாளிக்கு அசல் மூக்கிரட்டை அதி சுலபத்தில் கிடைத்து விடுமா? அந்தப் பூர்வ கர்மவினை தீரும் வரையிலாவது, இந்த விசுவாமித்திரர் சிருஷ்டியான டூப்ளிகேட் மூக்கிரட்டையைக் கண்டு ஏமாற்றமடைய வேண்டியதும் என்றே இயற்கை சிருஷ்டியின் ஓர் விதி போலும்!

சாதாரணமாக, இந்த மூக்கிரட்டையைப் பற்றிய சந்தேக விளக்கங்களும், சர்ச்சைகளும் கிராம மக்களிடம் மட்டும்தான் உள்ள தென்பதில்லை. நன்கு படித்து தாவர இனங்களை ஆய்ந்து பல மேலை நாட்டுப் பட்டம் பெற்ற அறிஞர்களும் கூட இது தான் மூக்கிரட்டை என்பதை கூறுவதற்குத் தயங்குவார்கள் என்பதை பல தாவர நூல் (மெடீரியா மெடிகா) இயற்றிய வல்லுநர்கள் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர்.

ஜீவ வருப்பு இனத்தில் 'பச்சோந்தி' என்ற ஒரு ஓணான்! இது தான் இருக்குமிடம் சுற்று சார்பு, சூழ் நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்னையும், தனது நிறத்தையும் மாற்றிக் கொள்ள வல்லது. அது போல இந்த மூக்கிரட்டையும் பூமியின் சாரத்திற்கு ஏற்ப, தண்டு அங்க, கொடி, இலைகளை பலவிதமாக மாற்றிக் கொள்ளும் திறமை யுடையது. எனவே, 'நுண்மாண் நுழை புலன்' அறிவிற் சிறந்த பிறவிகளுக்கு தான் அசல் மூக்கிரட்டை என்பதனைக் கண்டு பிடிக்க இயலும்.

ஏதோ அடியேனுக்கு தெரிந்த வரையில் மூக்கிரட்டையின் உருவ அமைப்பை இந்த எனது சிற்றறிவு கொண்டு, ஓவியமாகத் தீட்டியுள்ளேன். என்றாலும் இதே சாயலுடைய ஒரு டூப்ளிகேட் மூலிகையினத்தை நேரில் கண்டு இது தான் மூக்கிரட்டை என்ப தாக நீங்கள் கூறுவதானால் அதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

மூக்கிரட்டையில் காட்டு மூக்கிரட்டை, நாட்டு மூக்கிரட்டை, சிறு மூக்கிரட்டை, பெரு மூக்கிரட்டை என்று நான்கு விதமும், இதில் சிகப்பு இனம், பசுமை இனம் என்ற இரண்டு பிரிவும் உண்டு.

பூமியின் சாரத்திற்கு ஏற்றபடி செழிப்பாகவும், செழிப்பற்றதாகவும் வளரும். இஃதன்றி, சத்திச் சாரணை, சாறு வேளை சாரடை, வெள்ளைச் சாரடை, சாட்டரணை என்ற இனங்களும் இந்த மூக்கிரட்டை போன்றே பூவும், கொடியும், இலையும் விட்டுக் காணும்.

இவைகளின் வேறுபாடுகளைப் பற்றி தென்னாட்டவர் மிகக் கூர்ந்து கவனித்து இருக்க வேண்டும். பதார்த்த குண நூல்களிலும் வட நாட்டு சமஸ்கிருத நூல்களில் 'புனர் நவம்' என்ற பெயர் மூக்கிரட்டைக்கு மட்டுமல்லாமல், முன்பு கூறப்பட்ட அந்த இனங்களுக்கெல்லாம் அதே புனர் நவம் என்று தான் காணப் படுகிறது. மேற் கூறியவைகளுக்கு எல்லாம் பொதுவாக சில குணங்கள் ஒன்றாக இருப்பினும் அகத்தியனார் குறிப்பிட்ட மூக்கிரட்டைக்கு, சிறப்புக் குணமுள்ளதை பரம்பரை உணர்வுள்ள ஒரு சில மருத்துவக் குடும்பமே அறியும்.

குணமும் பயனும்

மூக்கிரட்டையின் குணத்தைப் பற்றி ஆயும்போது ஏறக்குறைய காக்கணம் கொடியின் உபயோகம்தான் நினைவுக்கு வரும். மூக்கிரட்டைக் கீரையை பொதுவாக சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டின் வழக்கமே! இதன் இலையால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். சிறுநீர் பெருகும் கோழையை அகற்றும். இதுபோல் காக்கணங் கீரையும் சமையலுக்கு உதவாது. இவ்விரண்டும் கொடியினந்தான்! இவை இரண்டும் குழந்தைகளின் வியாதிகளைப் போக்க நான், நீ என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு குணப்படுத்த வல்லவை. கிராம மக்கள் பழங்காலத்திலே காக்கணம், மூக்கிரட்டை ஆகிய இந்த டாக்டர்களை நம்பித்தான் குழந்தைகளை நோயின்றி பார்த்து வந்தனரென்றால் மிகையாகாது. மூக்கிரட்டையின் வேர் வாந்தியை உண்டாக்கும். அத்துடன் பேதியும் ஆகி வயிற்றிலுள்ள மலப்புழு, திமிர்ப் பூச்சிகளை வெளித் தள்ளும்.

தற்காலத்தில் கிராமத்திலுள்ள மக்களும் இதனுடைய அளப்பரிய பயனை மறந்து விட்டு, குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் வந்து விட்டால் வண்டியை கட்டிக்கொண்டு நகரத்திலே வசிக்கும் டாக்டரிடம் ஓடி காண்பித்து நீளமான ஒரு ஊசியையும் குழந்தையின் புட்டத்தில் ஏற்றிக்கொண்டு, முடிந்தால் அதே சாக்கில் நகரத்திலுள்ள திரைப்படங்களை எல்லாம் பார்த்து விட்டு

இப்படி ஊசி போட்ட பிறகும் குழந்தையை நோய் விடுகிறதா? இரண்டொரு நாள் கழித்து மீண்டும் வண்டியைக் கட்டு நகரத்திற்கு! இப்படித்தான் இன்று கிராமத்தின் வசதியான குடும்பங்கள் அழிந்து விட்டன!

குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு

குழந்தைகளின் வியாதிக்கென்றே மூக்கிரட்டை உண்டானதென்று துணிந்து கூறிவிடலாம். எந்த விதமான குழந்தை வியாதியானாலும் சரி! அந்த நோய்களுக்கு மூக்கிரட்டை ஓர் அற்புத நிவாரணியாகும். குழந்தை மருத்துவ ரீதியில் சிலர் இன்றளவும் நல்ல புகழும், கீர்த்தியும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். இத்தகைய மருத்துவர்களின் ரகசியம் உத்தாமணி, காக்கணம், மூக்கிரட்டை போன்ற குழந்தை நோய்களுக்கு என்றே சிறப்பிக்கப்படும் மூலிகைகளை கையாளுவார்கள் என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

மூக்கிரட்டை எண்ணெ

மூக்கிரட்டையின் வேரை பச்சையாக ஒரு பிடி எடுத்து நான்கு கெட்டி மிளகும் சேர்த்து தட்டி 100 கிராம் சிற்றாமணக்கு எண்ணெயில் போட்டு சொட சொடப்பு நீங்கும் வரை காய்ச்ச வேண்டும். அவ்வாறு காய்ச்சும் போது எண்ணெ மணம் வீசும். அந்த சமயத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து, பிறகு ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைக்கவும். ஆறு மாதக் குழந்தை வரையில் அரை சங்களவும், அதற்கு மேல் வயதுக்குத் தக்கபடி ஒரு சங்களவு வரையிலும் கூடக் கொடுக்கலாம்.

தீரும் வியாதிகள்

(1) மலச்சிக்கலாகி, புகையிலைக் காம்பு அல்லது சோப்பை ஆசனவாயில் சொருகினால் சிறிதளவு மலம் ஆட்டுப்புழுக்கைப் போன்று கழியும் குழந்தைகளுக்கு மேற்கண்ட முறையை வாரம் இரு முறை செய்வது சிறப்பு.

(2) மூலச் சூட்டில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு ஆகியவைகளுக்கு வாரம் ஒரு முறை தரலாம்.

(3) வாய்வுப் பொருமலுக்கும், வயிற்றை முறுக்கித் திமிர்

களுக்கும், பால் குடித்தவுடன் வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அஜீரணம் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை கொடுத்து, மாலை வசம்பு சுட்டக் கரியை பாலில் உரைத்துக் கொடுக்கலாம். வயிற்றுக் கோளாறு உள்ள குழந்தை களுக்கு இது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

காமாலையுடைய குழந்தைகளுக்கும், கப இருமல், சளி, மாந்தை இழுப்பு ஆகியவைகள் காணும் குழந்தைகளுக்கும் அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் வரும் குழந்தைகளுக்கும் மேற்கூறிய முறைப்படி மூக்கிரட்டையின் வேர், மிளகு, உத்தாமணி இலைச் சாறு இவைகளைச் சேர்த்து எண்ணெய் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வாரம் இரு முறை கொடுத்து வர வேண்டும். இந்த சமயத்தில் தாய் இச்சா பத்தியமுடன் இருக்க, குழந்தைக்கு வரும் பிணிகள் யாவும் சூரியனைக்கண்ட பனிபோல் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லை!

கீல் வாதம் சுவாச காசம் நீங்க

கீல் வாதம் என்று அழைக்கப்படும் மூட்டு வலிகள் ஆங்கில மருந்துகளுக்குப் பிறகு அதிகமாகி விடுதல், ஆஸ்துமா இரைப்பு, கஷ்ட மூச்சு, கப இருமல் போன்ற நோய்களில் அவஸ்தைப் படுவோர் மூக்கிரட்டை வேர் ஒரு பிடி, அருகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு 10 மட்டும் எண்ணிப் போட்டு மண் சட்டியிலிட்டு 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்ட வைத்த பின்னர் வடி கட்டி வைத்துக்கொண்டு, தினம் 3 வேளைக் குடித்துவர, மேற் கண்ட நோய்கள் பூரணமாக விலகி விடும். இதே குடி நீருடன் இரண்டு கொத்துக் கீழா நெல்லியும், ஒரு பிடி நெருஞ்சில் செடியும் உடன் போட்டு குடி நீர் வைத்து தினம் 2 வேளை குடித்து வர காமாலை, நீரேற்றம், சோகை, வீக்கம், நீர்க்கட்டு மகோதரம் போன்ற வியாதி களும் நீங்கி சுகம் காணும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பொதுவாக, மூக்கிரட்டை கீரையை சமையலுடன் சேர்த்து பொரியல், கடையல், துவையலாக வாரம் இரண்டொரு தடவை சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும். உடலுக்கு வாய்வு சம்பந்தப் பட்ட நோய்களோ, காமாலை, இரத்த சோகை போன்ற வியாதி களோ வரவொட்டாமல் தடுத்து விடலாம்.

கண் ரோகங்களுக்கு

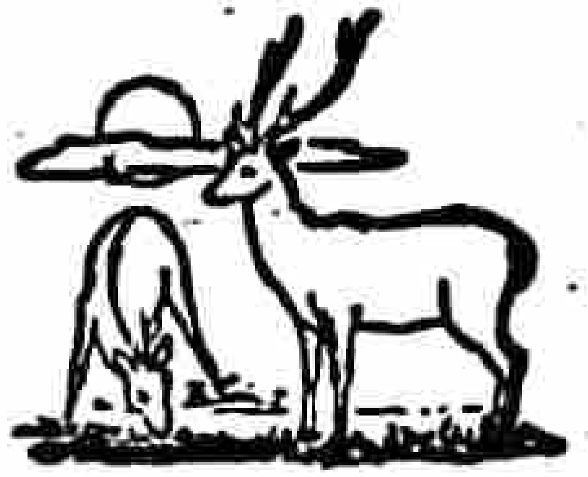
கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு, இதன்வேரை உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை 1 சிட்டிகை தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வர, மாலைக் கண், கண் படலம், கண் பார்வை மங்கல் போன்றவைகளும் நீங்கி பார்வை நன்கு தெரியும். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைப் போல மூக்கிரட்டைக் கீரையையும் நெய் விட்டு வதக்கி, 1 மண்டலம் விடாமல் சாப்பிட்டுவர, கண் கோளாறுகள் நீங்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மூக்கு—இரட்டை என்ற பதம் மூக்கிரட்டையாகியது. இது காரணப் பெயர் ஆகும். அதாவது இரட்டை மூக்கு என்றால் சுவாசம் இரட்டித்து நீளும் என்பதாம். மூக்கிரட்டை என்றால் சுவாசம் இரட்டித்து ஆயுள் நீளும் என்பதே இதன் காரணப் பெயர். சமஸ்கிருத மொழியில் இதற்கு புனர்நவம் என்று பெயர். அதாவது நவம் என்ற ஒன்பது வாயில்களை உடைய மனிதப் பிறவிக்கு இந்த மூலிகை புனர்ஜென்மம் கொடுக்கக் கூடியதாக தான் பொருள். நவத்துவாரங்களையும் புதுப்பிக்கக் கூடிய சக்தி வாய்ந்தது புனர்நவம்! மூக்கிரட்டையை நாள் தோறும் சமைத்துண்ண கெடுதலே தராது.

அழகும், முக வசீகரமும் இல்லாத ஆண்களும், பெண்களும் இந்த மூக்கிரட்டைக் கீரையை தினமும் தவறாமல் சமைத்துண்டு வர அழகும், முகப் பொலிவும் பெற்றுத் திகழ்வார் என்பதைத் திடமாக நம்பலாம்.

"சீதக கற்றுந் தினவடக்குங் காந்திதரும்
வாத வினையை மடிக்குந்தாண் — பேதி
கொடுக்குமதை உண்டாக்காற் கோமளமே! பித்தம்
அடுக்குமே மூக்குரட்டையை ஆய்."
(அகத்தியர்)

பித்தம் அதிகரித்து பித்தப் பிணியால் வருந்துவோர்க்கு மூக்கிரட்டை பயன்படாது!



சந்தன மரம்

மர இன மூலிகைகளில் மிகுந்த மதிப்பு உடையது சந்தன மரம். தென்னாட்டின் சிறப்பு மிக்க மரங்களில் தலைசிறந்த மரம் இது. ஆனால் இது நாடு நகரங்களில் காணக்கிடைப்பதரிது. காடுகளில் வளரும் மூலிகை இனங்களில் சந்தன மரத்தை அரசாங்க பாதுகாப்புடன் வளர்த்து வெளிநாடுகளுக்கு நல்ல விலைக்கு ஏற்றுமதி செய்வார்கள்.

சந்தன மரம் அடர்ந்த காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும். குறிப்பாக மைசூர், கர்னாடக மாநில காடுகளில் ஏராளமாக வளர்ந்து வருகிறது. மைசூர் சந்தனம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது என்பதைக் குறிப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. நாடு நகரங்களில் சந்தன மரம் வளர்ந்து விட்டால் அம் மரத்தை அரசாங்க பராமரிப்பில் முத்திரையிட்டு கண்காணித்து வருவார்கள். இத்துணை மதிப்பு வாய்ந்த சந்தன மரத்தின் சிறப்பை மக்கள் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியமல்லவா?

சந்தன மரம் ஸ்ரீதேவியின் (லட்சுமி தேவி) அம்சமாக நமது இலக்கிய புராணங்கள் கூறுகின்றன. நறுமணமூட்டும் மூலிகைகளில் சந்தன மரம் தலையாயது. சிலவகை வேர் நறுமணம் வீசும். உதாரணமாக வெட்டிவேர், குருவேர், விளாமிச்சு வேர் என்பன. சிலவகை செடிகளின் இலைகள் நறுமணம் வீசும். சிவகரந்தை இலை மணமுள்ளது. இது போல கொடியினத்தில் மல்லிகை, முல்லை மலர் மணத்தை வாரி வீசுமல்லவா? மரத்தின் கட்டைகளிலும், செடிகளின் வேர்களிலும், இலைகளிலும், கொடிகளின் மலர்களிலும் நறுமணத்தைக் கமழும் வாசனைகளை இறைவன் படைப்பில் நாம் காணுகிறோம். ஆனால் உயர்ந்த பிறவி எனப்படும் மானிடப் பிறவியில் ஒரு நாள் குளிக்காவிடில் உடல் துர்நாற்றம் அடிக்கிறதே!

இப்பொழுது கூறுங்கள்! மனிதப் பிறவி உயர்ந்ததா? அல்லது தாவர இனங்கள் உயர்ந்தவைகளா? பாலைக் காய்ச்சினால் அதன் சுவை குன்றுவது கிடையாது. பொன்னை உருக்கினால் நிறம் மாறுவதில்லை. சந்தனத்தை அரைக்க அரைக்க அதன் நறுமணம் அதிகமாகுமே தவிர அதன் குணம் குறைவதில்லை.

அது போல் மேன்மையான குணமுடைய மக்கள் எவ்வளவு தான் வறுமையில் உழன்று வாடினாலும் அவர்கள் குணம் கீழ்த்தரமானதாக மாறுவதில்லை. இதனை ஔவையார் தனது பாடலில் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கிறார்.

“ அரைக்கினும் சந்தனம் தன்மணம் மாறாது
அட்டாலும் பால்சுவையில் குன்றாது—அளவல்ல
கெட்டாலும் மேன்மக்கள் மேன்மக்களே சங்கு
சுட்டாலும் வெண்மை தரும்.”

எனவே சந்தனத்தின் குணாதிசயங்களை இனி கவனிப்போம். சந்தன மரக்கட்டையும், அதிலிருந்து காய்ச்சி எடுக்கப்படும் தைலமும் மருத்துவப் பயனாகிறது. பொதுவாக சிறுநீரையும், வியர்வையையும் பெருக்கும். உடலைத் தேற்றி துர்நாற்றத்தை நீக்கும், துவர்ப்பிச் சுவையையும் உடையதாகும்.

மேல் பூச்சு மருந்து

சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு கல்லில் உரைத்து தேய்க்க நறுமணம் கமழும். விழுதி குழம்பு போல் சேரும். இதனை உடம்பு முழுவதும் பூசிவிட நறுமணம் கமழ்ந்து வியர்வையால் வரும் துர்நாற்றம் அகலும். வேர்க்குரு, முகப்பரு, நமட்டுச் சொறி, தவளை சொறி, படர் தாமரை, சரும வெளுப்பு, வெண்குட்டம், மேகநீர் குற்றத்தால் உடல் கருமை நிறமாகி பொலிவு அற்று இருத்தல் ஆகியவை நீங்கி, நல்ல சிவப்பு நிறமும் வசீகரமும் அழகும் உண்டாகும்.

வெப்பம் தணிய

சந்தனக் கட்டையை பசும்பால் விட்டு அரைத்து வரும் சந்தன விழுதினை காலை, மாலை புளியங்கொட்டையளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர, கர்ப்பச் சூடு, வெட்டைச் சூடு, மேக அனல் யாவும் தணியும். மூத்திர சிறுநீர் தாரை இரணங்கள், அழற்சி நீங்கும். உடல் வனப்பும், பலமும் உண்டாகும். முகப் பொலிவும், சருமம் காந்திப் பெற்று சுருக்கமின்றி பளபளப்பாக விளங்கும்.

சந்தனத் திலகம்

சந்தனத்தை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து நாள் தவறாமல் நெற்றியில் வைத்துக் கொண்டு வர, இயற்கையாகவே வரும்

கோபம் தணியும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் தோன்றும் அற்ப நினைவுகள், தீய எண்ணங்கள் மாறும். பிறர் கண் திருஷ்டிகளை தடுத்து, வசீகர கவர்ச்சி உண்டாகும்.

வீரமாமுனிவர் என்ற தமிழ்ப் புலவர் மேனாட்டு கிருத்தவராக இருந்தும் சந்தனத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து தன் வாழ் நாள் இறுதி வரையிலும் நெற்றியில் சந்தனத் திலகமிட்டு வந்தார். சென்னை கடற்கரையிலே நமது தமிழக அரசு அவருக்கு சிலை வைத்துள்ளது. அவர் முகம் பொலிவுடன் விளங்க சந்தனத் திலகம் இருப்பதை அனைவரும் காணலாம். நாம் தமிழராகப் பிறந்து நெற்றியில் சந்தன திலகம் வைப்பதை மறந்துவிட்டோம்! இனியாவது சந்தனத் திலகம் வைப்பதில் நன்மையுண்டு என்று எண்ணுபவர்கள் பிறர் நையாண்டிக்கு அஞ்சாது திலகம் வைத்து வாருங்கள். சந்தனத் திலகம் என்றால் கடைகளில் விற்கும் சந்தன பில்லைகளை அல்ல! இங்கு குறிப்பிடுவது. தனது கையால் நல்ல தேர்ந்த சிவப்பு அல்லது மஞ்சள் நிற சந்தனக் கட்டையை சந்தனக் கல்லில் தினந்தோறும் உரைத்து அவரவர் இஷ்ட தெய்வ பிரார்த்தனைக்குப் பின்பு திலகமணிவதால் முக வசீகரமும், இலக்குமி கடாட்சமும் நினைத்த காரியத்தை முடிக்கும் ஆற்றலும் பெறுவர் என்பது அனுபவமுணர்ந்தும் உண்மை.

சீதளக் காய்ச்சலுக்கு

உடல் குளிர்ச்சியில் வரும் காய்ச்சல் நீங்க, சந்தனக் கட்டையைப் பொடியாக்கி 20 கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிய குடிநீரை தினம் 3 வேளைக் குடிக்க ஜல தோஷம், சீதக் காய்ச்சல் ஆகியவைகள் நீங்கி, மாந்தம், மார்பு துடிப்புகள், இதய வலிகளும் குணமாகும்.

கனோரியா வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

தீய உறவால் விளைந்த வெள்ளை ஒழுக்கு, தந்தி மேகம், பிரமேக நீர் ஒழுக்கு ஆகியவைகளுக்கு சந்தனக் கட்டையை சிறு பொடியாக்கி நீரில் நன்கு ஊற வைத்து பின்னர் அதை எடுத்து மைபோல் ஒரு குவளைக் காய்ச்சிய பசும் பாலில் கலந்து இரவு படுக்கு முன் தவறாமல் இருபது நாளைக்கு குடித்து வர, பெண் ரோகங்களால் ஏற்பட்ட மேக நீர் ஒழுக்குகள் யாவும் நீங்கி விடும்.

சகல திருஷ்டி கண் பார்வையால் வரும் தோஷங்கள் விலக சந்தனக்கட்டை புகை

கல்லடி பட்டாலும் படலாம், கண்ணடி படக்கூடாது. படுவதால் வரும் தொல்லை பெரும் இம்சையாகும். இத்தகைய தோஷங்கள் யாவும் விலக, சந்தனக் கட்டையுடன் அகில் கட்டை, குங்கிலியம், விளாமிச்சு வேர், உயர்தர சாம்பிராணி இந்த ஐந்து சரக்குகளையும், தனித் தனியே இடித்து தூள் செய்துக் கொண்டு சிவந்த நெருப்பிலிட்டு புகையை வீடு பூராவும் காட்டி விட அந்த புகை வாசனை கமரல், அல்லது நெடிச்சல் இருக்குமானல் நிறைய கண் திருஷ்டி உள்ளது என அறியலாம். இப்படி நாள்தோறும் போட்டுவர, திருஷ்டி விலகி அதே நல்ல நறுமணம் வீசும். இது அனுபவப் பூர்வ உண்மையாகும்.

பூதப் பிரேத பைசாச தோஷம் விலக

சந்தனக் கட்டையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அந்தளவு மருதோன்றி விதை (அழவண விதை)யும் சேர்த்து சிகப்பு நிறம் உள்ள நெருப்பனலில் போட்டு புகைக்க, பூதப் பிரேதம், பைசாச தோஷங்கள் ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் விலகும். இதை ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய கிழமைகளில் செய்து வருவது பயன் தருவதாகும்.

இதே பொடியை பிசாசு உடைய வீடு-பேய் வசிக்கும் வீடு களிலும் புகைப் போட்டால் அவை அந்த இடத்திலிருந்து நீங்கிப் போகுமென்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை.

இறந்தவர்களின் சடலங்களை சந்தன கட்டையால் எரிப்பது நம் நாட்டின் வழக்கம். இதனல் இறந்தவர்களின் ஆவி, பேய், பிசாசு, பூதங்களாகாமல், ஆன்மா ஜீவன் முக்திபெறும் என்பது கருத்து.

சந்தனத் தைலம் உபயோகம்

வாசனை திரவியக் கடைகளில் இதற்கு சந்தன அத்தர் என்று பெயர். இந்த சந்தன அத்தர் (தைலம்) பலவத வாசனைத் திரவியங் கள், சோப்பு தயாரித்தல் போன்றவைகளுக்கு பயனுகிறது.

சீழ் பிரமேகம் நீங்க

சந்தனத் தைலத்தை நாள்தோறும் 1 துளி முதல் 2 துளி வரை பசும் பாலில் விட்டு இரவில் குடித்துவர சுத்தமில்லாத

புணர்ச்சியால் வந்த சீழ் பிரமேகம் ஒழுக்கு மூத்திரைதாரையில் இரணம், எரிச்சல் அழற்சி ஆகியவைகள் நீங்கிவிடும். அசல் சந்தனத் தைலம் கிடைப்பதரிது. எனவே சந்தனத் தைலம் கிடைக்காத போது நல்ல முற்றிய சந்தனக் கட்டைக்ளை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி 1 பலம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் விட்டு காய்ச்சி, அரை குவளையாகச் சுண்ட வைத்து குடித்து வந்தால் மேற் குறிப் பிட்ட நோய்களை குணப்படுத்தி விடும்.

சித்த மருத்துவத்தில், வெட்டைச் சூடு, மேக நோய்கள் ஆகியவைகளுக்கு தலைக்கு ஸ்நானமாக சந்தனாதித் தைலம் என்ற முறைப்படி பல உப சரக்குகளுடன் காய்ச்சிக் கொடுப்பதுண்டு.

சர்க்கரை வியாதிக்கு

முற்றிய சந்தனக் கட்டையை ஊற வைத்து மை போல அரைத்து நெல்லிக்காய் ரசத்தில் கலந்து காலையில் 40 நாட்கள் வரை அரை அவுன்ஸ் குடித்துவர, சர்க்கரை நோய் அடியோடு ஒழிந்து விடும்.

சந்தன மரத்தில் மூன்று வித பிரிவுகளுண்டு. செம்மைநிறம்; மஞ்சள் நிறம், வெண்மை நிறம், ஆகியவைகளில் செந்நிற சந்தனக் கட்டை மிகவும் சிறப்புடையது. மஞ்சள் நிற சந்தனக் கட்டை நடுத்தரமானது. வெண்மை நிறச் சந்தனக்கட்டை நறு மணம் வீசுவதனலும் கூட மருத்துவத்திற்கு ஆகாது என்பதை.

“ மும்மை எனச்சொல்வோர் முருகுசந்தப் பேதம்அவை
செம்மைமஞ்சள் வெண்மைஎனத் தேர்முறையே -
உத்தமும் மத்திமமும் ஒத்தமும் ஆகும் [நன்மைதரும்
தத்தை மொழியணங்கே சாற்று ”

என்ற பாடல் விளக்குகின்றது.

சந்தனத்திற்கு முருகசந்தம் என்ற பெயரும் உண்டு! சந்தனத்தின் மகிமையை உணர்ந்தத் தமிழ் அன்பர்களே! இனி யாவது சந்தனத் திலகம் வைத்து தமிழனின் பெருமையை, உலகுக்குப் பறை சாற்றுங்கள்.

நன்னாரி

மணமூட்டி செய்கையையுடைய ஒரு சில மூலிகைகளை வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்துள்ளேன். இதில் முக்கியமாக சிவகரந்தையையும், வெட்டிவேரையும் நினைவுகூற லாம். அடுத்தபடியாக மணமூட்டி வரிசையில் நன்னாரியும் ஒன்று.

சிவகரந்தைக்கு இலையில் மணம்! வெட்டிவேருக்கு வேரில் மணம்! இது போல்வே இந்த நன்னாரிக்கும் வேரில் நறுமணம். நோய்களைப் போக்கும் சக்தியை ஆண்டவன் படைத்துள்ளான். ஆமாம்! பாம்புக்கு பல்லில் விடம்; தேளுக்கு வால் கொடுக்கில் விடம்; மனிதர்களுக்கு எண்ணத்திலேயே விடம் கலந்துவிட்டது. இது போலவே இந்த நன்னாரி வேரில் நல்ல மணத்தை வாரி இரைக்கும் சக்தியை கொடுத்து விட்டதில் வியப்பே இல்லை! அல்லவா?

எனவே இந்த நன்னாரிக்கு என்னென்ன குணாதிசயங்களை இறைவன் அளித்துள்ளான் என்பதை இங்கு கவனிப்போம்.

நன்னாரி நல்—நாரி. நல்ல மணத்தையுடையது என்று பொருள் இதன் பெயரில் காணலாம். இன்னொரு முறையாக பொருள் சொன்ன வேண்டுமானால் நாரி-என்றால் மங்கை! அச்சம் மடம், நாணம், பயிர்ப்பு உள்ளவர் நல் நாரி அல்லவா? கற்புமிக்க மங்கையரிடம் கயவர்களின் பாணம் செல்லாது. அது போல இந்த நன்னாரியின் குணத்தை நல்ல நாரியர்களுக்கு இணையாக்கி நமது நாட்டின் சித்தர்கள் நன்னாரி என்றும் பெயர் வைத்து இருக்கக் கூடும்.

என்வே, எது எப்படி இருப்பினும் இந்த நன்னாரியைப்பற்றி என்னதான் நமது நாட்டு சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர் என்பதை கவனிப்போம்.

நன்னாரிக்கு பாதாள மூலி என்ற ஓர் பெயரும் உண்டு. பாதாளம் என்றால் பூமிக்கு அடியில் என்று பொருள். எனவே பூமிக்கு அடியில் விடுகின்ற வேருக்கே நறுமணமூட்டும் செய்கை

உண்டு. மூலி என்றால் வாசனை; நறுமணமுடையது என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும். நாகதாளிக்கும் பாதாள மூலி என்ற பெயர் உண்டு.

எந்த முறை மருத்துவர்களும் நன்னாரியின் வேருக்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். ஏனெனில் இதன் இலை, கொடி, காம்பு எதிலும் இதன் நறுமணமும் மருத்துவப் பயன் பெற்றில.

பொதுக் குணங்கள்

நன்னாரி வேருக்கு நறுமணத்தை ஊட்டும் சக்தியும், வியர்வையைப் பெருக்கவும், சிறுநீரைப் பெருக்கவும் சக்தியுண்டு. அதாவது குண்டிக்காயிலும், கல்லீரல் போன்ற அவயவங்களில் மிக நன்றாக வேலை செய்து இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, அதில் உள்ள நீர் குற்றங்களை எல்லாம் சிறுநீரகத்தின் வாயிலாக மூத்திரத் தாரை வழியாக வெளியேற்றுகிறது. அத்துடன் உடலைத் தேற்றவும், உடல் உரமாக்கி பலத்தையும் அளிக்கிறபடியால் இது ரத்தம் கெட்ட மேக வியாதிகளிலும், சர்ம நோய்களிலும் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது என்பதை திடமாகக் கூறலாம். இரத்தத்தை சுத்தி செய்வதில் சிறப்புடையது.

நன்னாரி வேர் ஊறல் குடிநீர்

நன்னாரி வேரை ஒரு பலம் பச்சையாக எடுத்து நீரில் நன்கு அலசி சுத்தம் செய்து அதை சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீர் விட்டு 24 மணி நேரம் ஊரவைத்து வடிகட்டிய நீரை அரை குவளை வீதம் காலை மாலை குடித்து வர பித்த நோய், வண்டு கடி, குளவி, விடப்பூச்சிக் கடிகள், நீரிழிவு, அடிக்கடி மாதர்களைப் புணர்வதால் வரும் வெட்டைச்சூடு, கிரந்தி சொறி, சிரங்கு, தாகம், அதிக பசி, மேகநோய் போன்ற வியாதிகள் யாவும் ஒரு மண்டலத்தில் நீங்கி உடல் நலம் பெறலாம். இச்சா பத்தியம் இருப்பது அவசியம்.

நன்னாரி வேர் (காய்ச்சு) குடிநீர்

நன்னாரி வேரை ஒரு பலம் சிதைத்து இரண்டு குவளை நீர் விட்டு நன்கு கொதிக்கக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக சுண்டவைத்த குடிநீரை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை அரை குவளை வீதம் குடித்து வர நாள்பட்ட வாதம், பாரிசவாதம், சர்மநோய்கள் அசீரணம், பித்த குன்மம் போன்ற நோய்கள் விலகும். இந்த குடிநீரை சூடாகவே குடித்துவர புணர்ச்சியில் இன்பம் பெருகும்.

கண மாந்தைகளுக்கு

குழந்தைகளுக்கு காணும் கணமாந்தை, உட்சூடு, பெற்றோர் வெட்டை உடம்பாய் உள்ளபோது, பிறந்த குழந்தைகள் எப்போதும் நோஞ்சான் குஞ்சுகளாக இருப்பதற்கு மேற்படி குடிநீருடன் பசும்பாலும், சர்க்கரையும் கூட்டிக் கொடுத்துவர கணமாந்தை விலகி, குழந்தைகள் சூடு தணிந்து நல்ல வளர்ச்சியும், ஆரோக்கியத்தையும் அடையும்.

குட்ட நோய் நீங்க

நன்னாரி வேரை நன்கு உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை இரு வேளையாக 5 முதல் 10 அரிசி எடை பசு வெண்ணெயுடன் உட்கொண்டு வர ஆரம்ப குட்ட நோய்கள் யாவும் விலகி உடல் நல்ல நிலைக்கு வரும்.

கண் மருந்து

நன்னாரி வேரை ஏழு முறை தண்ணீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து அதை இடித்து ஒரு புட்டியில் போட்டு, அசல் பன்னீர் விட்டு குலுக்கி தெளியவைத்து அந்த நீரை கண்களுக்குப் போட்டு வர கண் குளிர்ச்சியாவதுடன் கண் மங்கல் நீங்கி தெளிவாக கண் தெரியும்.

கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கம்

நன்னாரி வேரை நன்கு சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 முதல் 15 அரிசி எடை சுத்தமான தேனில் குழைத்து உண்டுவர பாண்டு காமாலை, வலப்பாட்டீரல் பெருக்கம் இடப்பாட்டீரல் பெருக்கம் யாவும்தீரும்.

யூனானி மருத்துவம்

அரபு மருத்துவமான யூனானி முறையில் நன்னாரியைப் பற்றி வெகு சிறப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் மருத்துவ முறை யாவும் அல்வாவும், சர்பத் முறையுமாகவே இருக்கும். ஏனெனில் நோயாளிகள் இனிப்பான மருந்துகளை உண்டால் ஒரு வேளை அவர்கள் இறந்து விட்டால்; இனிப்பான மருந்துகளால் முகம் இனிதே மலர்ந்து உயிரை விடுவார்கள். அப்போது அவர்களின் ஆவி அல்லாவின் ஆத்மாவோடு கலக்கும் என்று நம்பிக்கை

இருக்கலாம். யூனானி மருத்துவ முறைப்படிச் செய்யும் நன்னாரி சர்பத் வாய் ருசிக்கு இனிப்பாக இருப்பதுடன், இரத்தத்தை சுத்தி செய்து விடுகிறது என கூறுகிறார்கள். அது மட்டுமா? இந்த நன்னாரி சர்பத்தைக் குடித்தவுடனே இருதயத்திற்கு ஒரு வித 'குஷி' உண்டாகுமாம். அதாவது லாகிரி போதை வஸ்துக்கள் மூளைக்கு ஒருவித சந்தோஷம் கொடுத்தால், நன்னாரி இதயத்திற்கு ஓர் FURHATH மூப்பரா, மகிழ்ச்சி தருமாம்! இது நன்னாரி வேரில் இருந்தா? என்பது ஆராய்ச்சிக்குரியது. ஆனால் நன்னாரி நல்ல நறுமணத்தை உடையது. நல்ல மங்கை கற்புடையவள் தன்மை உடையது என்பதை தாராளமாக நம்பலாம்.

"சலதோடம் பித்தம் அதிதாகம் உழலை
சலமேறு தீதமின்னூர் தஞ்சு—டுலகமதில்
சொன்மது மேகப்புண் சுரமிவை யெலாம்ஒழிக்கும்
மென்மதுர நன்னாரி வேர்"

நன்னாரி வேர் சூட்டையும் தணிக்கும்; அதுபோல சலதோடத்தையும் போக்கும் என்பதனை இப்பாடலால் அறியலாம்.

சர்க்கரைக் கொல்லி

இம் மூலிகைப்பற்றி பல வாசக அன்பர்கள் எழுதிக் கேட்டு உள்ளனர். பொது மக்களை விட இதன் உபயோகம் பற்றி சித்த மருத்துவர்களுக்குத் தான் அதிகம் தெரியும். ஆனாலும் முற்காலத்து மக்களும் அதாவது இன்சுலின் ஊசி மருந்துகள் அறிமுகமாகாத காலத்தில் இதன் உதவியை நாடி உடம்பில் அளவுக்கதிகமாகிய சர்க்கரைநீரை குறைத்துக் கொண்டு சுக வாழ்வு நடத்தி வந்துள்ளனர். நாகரீக வாழ்க்கையில் நவீன மருந்துகளும் மக்களுக்கு அறிமுகம் ஆகிவிடவே இந்தமூலிகையை நாளடைவில் மறந்தே போயினர்!

சர்க்கரைக் கொல்லி என்ற இம் மூலிகைக்கு அகராதியில் குறிஞ்சான் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. குறிஞ்சான் உத்தாமணிக் கொடி போல தாவிப்படரும் கொடியினத்தைச் சேர்ந்தது தான். இதில் பெரு குறிஞ்சான், சிறு குறிஞ்சான் என்று இரு வகையுண்டு. பெருகுறிஞ்சான் கொடிக்காம்பு பசுமை நிறமாகி கனத்து இலைகள் ஏறத்தாழ ஓர் சிறிய வெற்றிலை வடிவமாக இருக்கும். இதை சுவைத்துப்பார்க்க லேசான சிறு கைப்பு ருசி இருக்கும். சித்த மருத்துவர்கள் இந்த இலையை சிலாசித்து, கல் நார் போன்ற தாது வர்க்கங்களை சுருக்கு, கவசம், போன்ற தாது முறைகளில் புடமிட்டு பற்பங்களாக்கி நீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு பலவித துணை மருந்துகளுடன் கொடுத்து வெற்றிக்காணுவது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

சிறுகுறிஞ்சான் கொடி தண்டு, சிறு கம்பி போல் காணும். 'காட்டுக் கொடி' என்ற மூலிகையைப் பற்றி முன்பு வாசித்து இருப்பீர்களே அதே போல இதன் கொடியும், இலைகள் சிறிய இலைகளாக வடிவ அமைப்பில், மருதோன்றியின் இலைகள் போல இருக்கும். இந்த இலையை எடுத்து சிறிதளவு மென்று தின்றால் கடுமையான கைப்பு ருசி காணும். சில நிமிடம் கழித்து இனிப்பு சர்க்கரையை வாயில் போட்டு ருசித்தால் சிறிது கூட இனிப்புச் சுவை காணாது! ஆமாம் செய்து பாருங்கள். இனிப்பு ருசியையே மாற்றி விடும் சக்திக்கொண்ட இந்த சிறு குறிஞ்சானுக்கு 'சர்க்கரைக் கொல்லி' என்ற சிறப்புப் பெயரை சித்தர்கள் சூட்டி உள்ளனர்.

உபயோகமும் குணமும்

பொதுவாக சர்க்கரை கொல்லியின் இலை, வேர் மருந்துவப் பயனாகிறது. பசியைத் தூண்டவும், சூட்டைத்தணித்து குளிர்ச்சி யாக்கவும், உடலை உரமாக்கி தளர்ந்த நரம்புகளை கெட்டிப் படுத்தி விடும் சக்தி இதற்குண்டு. உடம்பிலுள்ள சர்க்கரை நீரை பிரித்து விடும் விசேஷ சக்தி இந்த சிறு குறிஞ்சானுக்கு தான் உண்டு. வேரின் பயன் விடங்களை முறிக்கும், வாந்தியை உண்டாக்கும்.

வரண்ட காய்ச்சல் வேட்கை சுரம்

தணியாத வேட்கை, தாகவிடாய், வரட்சியுடன் காணும் காய்ச்சல், உடல் அனலாக சுரம் காயும்போது தண்ணீர் தண்ணீர் என்று வாங்கி குடிப்பார்கள். அடுத்த கணமே வாய் வரண்டு போகும். எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்த போதும் மீண்டு தண்ணீர் கேட்பார்கள். இப்படியான காய்ச்சல், பித்த சீதளம், வாத சீதன நாடி, தோஷத்தால் உண்டாகும். அல்லது வேறு எந்த விதமான காய்ச்சலில் தாகம் உண்டான போதும், இந்த சிறு குறிஞ்சான் கொடியை இலையுடன் பசுமையாக எடுத்துப் போட்டு சிதைந்து 2 குவளை நீர் விட்டு அத்துடன் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் அளவாக (10 கிராம்) போட்டு காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு 10 நிமிடத்திற்கு ஓர் மேசைக் கரண்டி வீதம் (கால் அவுன்சு) கொடுத்துவர ஒரே நாளில் அடங்காத தாகமும் காய்ச் சலும் நீங்கிப் போகும்.

"வாதசுரம் சந்நிசுரம் மாறுக்க பச்சுரமும்
பூதலம் விட்டோடப் புரியுங்காண்—மாதேகேள்
அக்கரங்கள் தீர்க்கும் அதிசுரம் தாகந்தொலைக்குந்
தக்க சிறு குறிஞ்சான் தான்" (கு. மு.)

மாதவிடாய் தாமதப்பட்டதற்கு

மாதருது எக்காரணத்தால் தாமதப்பட்டு 35, 40 நாள் அல்லது இரண்டுமாத மொருமுறை, சரிவர உதிரம் படாத மாதர் களுக்கு சிறு குறிஞ்சான் கொடி இலையுடன் 10 கிராம், களா இலை 20 கிராம், இரண்டையும் மை போல் அரைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வர, உதிரச்சிக்கல் நீங்கி குறித்த நேரப்படி ருதுவுண்டாகி கருப்பாசயக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

நீரிழிவு வியாதி

தற்காலம் டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை வியாதிகளுக்கு இந்த சர்க்கரை கொல்லி ஓர் வரப்பிரசாதம் போன்றதுதான். சர்க்கரை வியாதிக்கு பல்லாயிரக்கணக்கான மூலிகைகள் நம் நாட்டிலுண்டு. ஆலமரக் கட்டுரையில் கூட சர்க்கரை நோய்த் தீர்க்கும் முறை ஒன்று குறிப்பிட்டதை வாசக அன்பர்கள் அறிவார்கள். இப்படித் தான் நம் முன்னோர்கள் நவீன ஊசி மாத்திரைகள் வராத காலத்தில் காலம், இடம், சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றபடி பல மூலிகைகளை பயன் படுத்தி சர்க்கரை வியாதியை மீண்டும் தலைத் தூக்காமல் அடியோடு கொன்று சுக வாழ்வும், நீண்ட ஆயுளும் பெற்று வாழ்ந்தனர். ஆனால் தற்கால மனித சமுதாயத்தில் வாழ்வதற்கே நேரம் இல்லை என்று அங்கலாய்த்துக் கொண்டு எதிரே உள்ள ஒரு எம். பி. பி. எஸ். டாக்டரிடம் சென்று தினம் நறுக்கென்று ஊசி போட்டுக் கொண்டு தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தன் பட்டியலில் மாதம் டாக்டர் பில்லும் சேர்த்து கொள்கிறார்கள். அந்தோ பரிதாபம்! இவர்கள் வாழ்க்கையே சோக கதைதான்! பணத்தையும் கொடுத்து உடல் பூராவும் ஊசியால் பொத்தல் செய்து கொண்டு வேதனை தாங்காமல், நோயும் போகாமல் "டாக்டர் நான் இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இந்த ஊசி போட்டுக் கணும்" என்று கேட்கும்போது, "கடைசி வரை போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இதை பூராவும் குணமாக்க மருந்தேது?" என்று சொல்லும் போது, அந்த டயாபடீஸ் நோயாளியின் முகத்தைப் பார்க்கவும் சகிக்காது! இத்தகைய ஊசி என்ற நரக வேதனை தாளாமல் வெறுத்து மனம் உடைந்தவர்களுக்கு சர்க்கரை கொல்லி என்ற மூலிகை ஆபத்பந்தவன், அனாதை ரட்சகன் போன்று உதவுகிறது என்றால் மிகையே ஆகாது.

முறை விபரம்

சிறு குறிஞ்சான் இலைகளை தேவையான அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து மை போல அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அரைத்த சிறுகுறிஞ்சான் எடைக்கு 2 மடங்கு வெடிக்காத தென்னம் பாளையின் உள்ளே இருக்கும் பூவை நிறுத்து எடுத்து உரலில் போட்டு நன்கு ஆட்டி குழம்பாக்கி கொள்ளவும். பிறகு முன் அரைத்துவைத்த சிறுகுறிஞ்சான் கற் கத்தைத அதனுடன் போட்டு நன்கு ஆட்டி வரவும். பிறகு காற்று பட ஆறவிட்டு மீண்டும் மை போலாகும் வரை இரண்டையும் உறவாக்கி மெழுகு பதம் வரும்போது எடுத்து, ஒரு முழு பட்டாணி

அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 4 நாள் நிழலில் உலர்த்தி, பிறகு சுத்தமான ஒரு கண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை வியாதிக்கு ஊசி வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் எல்லோரும் இந்த மாத்திரை யைக் காலை, மாலை ஒன்று விதம் வாயிலிட்டு வெந்நீர் போட்டு விழுங்கிவிடவும். சுவைக்க வேண்டாம். இந்த சர்க்கரைக் கொல்லி மாத்திரையை எத்தனை நாளைக்கு சாப்பிடுகிறீர்களோ அத்தனை நாளைக்கும் சர்க்கரை நீரில் காணாது கட்டுப்படும். இதனால் ஊசி போடும் காசு மிச்சம், குத்தும் போது காணும் தேள் கொட்டும் வலி மிச்சம், மன வேதனை மிச்சம்! யாருக்கு ஊக்கம் இருக்கிறதோ அவர்கள் சிறு குறிஞ்சானை நாடி, ஒரு கும்பிடு போட்டு எடுத்து மேல்கண்ட முறைப்படி செய்து பயனடைய லாம். இதனால் பூரண குணம் கிடைக்குமா? என்று மட்டும் கேட்காதீர்கள். நித்தமும் பொத்தல் செய்து மருந்தை ஏற்றின வர்களே பூரண குணத்திற்கு உத்திரவாதம் கூறவில்லையே!

விஷக்கடிகள் நீங்க

சகல பாம்பு கடிகளுக்கும் சிறு குறிஞ்சான் வேர், சிகிச்சை நற்பலன் தரும். மேலும் காணாக்கடி விடம்! இன்ன ஜந்துவால் விஷம் ஏறியது என்று தெரியாத போதும் இதன் வேர் பயன்படும். முறை விபரம் :- சிறு குறிஞ்சான் வேர் தேவையான அளவு எடுத்து உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து வைத்து பத்திரப்படுத்தவும். விஷ காலிகள், பாம்பு கடித்தபோது இந்த பொடியில் 3 சிட்டிகை தூளை வாயில் கொட்டி வெந்நீர் குடிக்கச் செய்தால் சில நிமிடங் களுக்குள் ஒரு தரம் வாந்தியாகும். வாந்தியாக வில்லை என்றால் மீண்டும் ஒரு தரம் தரவேண்டும். மேலுக்கும் கடிவிடத்தில் நல்லெண்ணெயில் குழைத்து தடவலாம். வாந்தியானதும் விஷம் இறங்கும். உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருப்பதவசியம்.

ஆஸ்துமா இரைப்பு

சுவாசகாசம் என்ற நுரையீரலில் சளி சேர்ந்து மூச்சு விட கஷ்டமாகி திக்குமுக்காடும் போது சிறு குறிஞ்சான் வேர் 1 சிட்டிகை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிப் பொடி 1 சிட்டிகை கலந்து இரண்டும் வாயிலிட்டு வெந்நீரும் கொடுக்க, கபம் எல்லாம் வெளி யாகி சுவாசத்தடை நீங்குவதுடன் சாதாரண மூச்சு ஏற்பட்டு நோயாளி சுகமடைவான்.

ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, விஷக்கடிகள் மற்றும் மாதவிடாய் சிக்கல் ஆகியவைகளுக்கு சிறு குறிஞ்சானை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

★

பூசணி (அ) பரங்கிக் கொடி தொடர்ச்சி

சாம்பல் பூசணி

முந்திய கட்டுரையில் பரங்கி என்ற பூசணிக் கொடியைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டீர்கள்! அதன் தொடர் வரிசையாக இந்த சாம்பல் பூசணியைப் பற்றி இங்கு விளக்கலாம்.

பூசணி இனத்தைச் சார்ந்த இந்த சாம்பல் பூசணி தமிழ் நாட்டில் ஏராளமாக பயிரிடப்பட்டு வருகின்றது. சாம்பல் பூசணி உணவு வகையாக பயன்படுவது மட்டுமின்றி, மருத்துவத் துறையிலும், மாந்திரீகத்திலும் பயன்படுத்துவது நமது தமிழகத்தின் தொன்மையான பழக்கமாகும். மஞ்சள் பூசணி என்ற பரங்கிக் காயை விட இந்த சாம்பல் பூசணிக்குத் தான் சமுதாயத்தில் நிறைய சிறப்பு காணப்படுகின்றது.

சாம்பல் பூசணி எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு விளக்கத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் இதை திருஷ்டிக்குப் பரிகாரமாக புது வீடுகள், வியாபாரம் செய்யுமிடம் ஆகிய இடங்களில் 'முகம் போல்' எழுதி கரிய மீசையும், கண்களும், நாக்கும் தீட்டி பயங்கர பார்வையாகச் செய்து வருவோர் கண்களில் காணுமாறு கட்டித் தொங்க விடுவார்களே! அது தான் சாம்பல் பூசணி என்பது.

இந்த சாம்பல் பூசணி காய்க்கும் தோட்டங்களை நேரில் காணும்போது பச்சைப் பசேலென்று கொடியோடி இடையே இந்த சாம்பல் பூத்த வெள்ளைப் பூசணிக் காய்கள் ஆங்காங்கு தரையில் தவழும். வெள்ளை யானைக் குட்டிகள் போல பார்ப்பதற்கு ஒரு பிரமை உண்டாகும். அவ்வளவு அழகாக இருக்கும் இந்த தோட்டங்கள்.

இந்த காய்க்கு சில இடங்களில் கலியாணப் பூசணிக்காய் என்றும், வெண்பூசணி என்றும், வேறு சிலர் தடியன்காய் என்றும் கூறுவர். இயற்கையிலேயே இந்தக் காய் காய்க்கும் போதே சாம்பல் பூத்த வெண்ணிறமாகி வருகிறது. இது சாம்பல் பூசணிக் காயின் விசேட தன்மையாகும்.

பொதுக் குணம்

சாம்பல் பூசணிக்காயும், விதையும் தான் பெரும்பாலும் உபயோகமாகிறது. பொதுவாக குளிர்ச்சியுண்டாக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும். பித்தப் பிணிகளை நீக்கும். உரமாக்கும். மெலிந்த உடலைத் தேற்றி பருமனாக்கும். உரமாக்கி பலப்படுத்தும். குருதி பெருக்கடக்கும்.

பூசணிக்காய் சாம்பார்

தமிழகத்தில் பூசணிக்காய் சாம்பார் பிரசித்திப் பெற்றது. அதில் இந்த வெண் பூசணிதான் சேர்ப்பார்கள். மணத்திலும், ருசியிலும் பருப்புடன் சேர்ந்த பூசணிக் காய்க்கு சிறிது பெருங்காயத்தைக் கூட்டினால் போதும்! அன்று உணவு வெகு ஜோர்தான். சிலர் இந்தப் பூசணிக்காய் சாம்பாரிலேயே நீச்சலடிப்பார்கள். அது மட்டுமல்ல! உடலுக்கும் நல்ல குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். பித்தக் காய்ச்சல், கணச் சூடு, எலும்பைப் பற்றிய சூடு யாவையும் நீக்க வல்லது. பேய்ச் சொறி என்ற நமைச்சல், உட் காய்ச்சல், தேக வறட்சி யாவும் இந்த பூசணி சாம்பாரால் சரிப்படும். ஓட்டல் காரர்கள் இதன் ரகசியம் அறிந்தோ என்னவோ அடிக்கடி இந்த வெண்பூசணி சாம்பாரை போடுவார்கள். பித்த சூடு, மேகஅனல் சித்தப் பிரமை ஆகிய உடம்பினர்களும், சயரோகிகளும் வெண் பூசணி சாம்பார் சாப்பாட்டில் சேர்ப்பது நல்லது.

இந்த வெண் பூசணிக்காயை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வருவோர்க்கு :-

(1) உடல் பருமனாகும். குழி விழுந்த கண்களும், ஒட்டிய கன்னங்களும் உடையவர்கள் தினமும் சாப்பிட்டு வர இரண்டு மூன்று மாதத்திற்குள் 'கிங்காங்' போன்று உடல் பருமனாகும். வேண்டுமானால் செய்து பாருங்கள்! இதில் ஒரு சிரமம் உண்டு. அதாவது தினமும் இதை உணவுடன் சாப்பிடும்போது சலதோடம் பிடிக்கும். ஆனால் இதை இலட்சியப்படுத்தாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு வர உடல் பருமனுவதைக் காணலாம். உடம்பு பெருக்கவில்லையே என கண்ட, கேட்ட, பார்த்த விளம்பர மருந்துகளை நம்பி பணத்தைக் கொடுத்து வீண் செலவு செய்தவர்களெல்லாம் இந்த சாம்பல் பூசணிக் காயை சாப்பிட்டு உடம்பை பருமனாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

(2). தனக்கு யாராவது மருந்து வைத்து விட்டார்களோ? என எண்ணக்கூடியவர்கள் தினமும் பூசணிக்காய்சாம்பார், கூட்டு என்று ஏதாவது சமையலில் சேர்க்கலாம். இப்படித் தவறாமல்

ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இடுமருந்து வேகம் உடலை விட்டு நீங்கும். சிலருக்கு இடுமருந்து வேகத்தால் இந்த பூசணிக்காய் உடம்புக்கு ஒத்து வராமல் சில நாட்கள் பேதியாகும். இந்த சோதனையில் இவர்கள் விடாமல் தொடர்ந்து வெற்றி கொள்ள வேண்டும். அந்த பேதியில் இடுமருந்து உடலை விட்டுக் கழியும்.

ரச வேக்காடு நீங்க

(3) நாட்டு மருந்திலோ அல்லது காலமல் என்ற ஆங்கில மருந்துகள், மற்றும் பாதரசம் கலந்த மருந்துகள் நிறைய உண்டு. அதனால் உடல் பாழாகி ரசவேக்காளம் உண்டாகி உடல் நலம் பாதித்தவர்கள் இந்த வெண் பூசணிக்காயை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்து வர இரண்டொரு மாதத்தில் ரசவேக்காடு படியான நஞ்சு வேகங்கள் தணிந்து நல்ல நிலைக்கு வரும்.

மேகநீர் எரிச்சலுக்கு

ஒரு சாம்பல் பூசணியை முற்றியதாக எடுத்து அதை இரண்டங்குல சதுரத்திற்கு அறுத்து துணி போட்டு எடுத்துவிட்டு அதன் உள்ளே செம்பரத்தம் பூவை 10 எடுத்து உள்ளே போட்டு நன்கு கலக்கி மேல்படி துண்டை மூடி வைத்து 24 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து அதன் உள்ளே இருந்து வடியும் நீரை வடித்துக்கொண்டு அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து வேளைக்கு அரை அவுன்சு ஆக தினம் இரண்டு வேளை குடித்து வர மேக ரோகத்தால் வரும் மூத்திர தாரை எரிச்சல், சிறுநீர்க் குமராய் ரணம், அழற்சி, சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவை யாவும் நீங்கி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

குழந்தைகளின் கணச்சூடு நீங்க

தாய் தந்தையர்கள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவாறு தான் அவர்களுக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகள் நலமும் இருக்கும். எனவே தற்காலம் நவீன வாழ்க்கையில் உழன்று வரும் மக்களின் குழந்தைகள் யாவும் எலும்பும் தோலுமாக பிறந்து கர்ப்பத்திலேயே சூடு மிகுந்து நோயாளிகளாகப் பிறக்கின்றன. எனவே குறிப்பாக திரைப்படம், ஆங்கில மருந்துகளுக்கு அடிமையாகிய தாய் தந்தையர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் 'கணச்சூடு' மிகுந்த குழந்தைகளாகவே பிறக்கின்றன. இந்த குழந்தைகள் பிறக்கும் போதே வளர்ச்சி குன்றி தேரை மோர்ந்த தேங்காய் போல பெருக்காமல் எலும்பும் தோலுமாக காட்சியளிக்கும். மேலும் இக் குழந்தைகளை நவீன ஊசி, மாத்திரைகளுக்கு இரையாக்காமல் இந்த வெண் பூசணியில் நல்ல வளர்ச்சியும் பலமும் தேக பருமனும் உண்டாக

எளிய முறையைக் குறிப்பிடுகிறேன். அதுபடி அவரவர்களே செய்து கணச்சூட்டை மருத்துவச் செலவின்றி போக்கிக் கொள்ளலாம். முயற்சி தான் இதற்கு தேவை!

முறை விபரம்

முற்றிய சாம்பல் பூசணி ஒன்றை அறுத்து உள்ளே இருக்கும் விதை, சடைகளை நீக்கி மேல்தோலையும் சீவி தேவையான அளவு தேங்காய் திருகியில் தேய்த்து அதை மெல்லிய துணியில் வைத்து அதில் உள்ள நீரைப் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்த பூசணி சோற்றை ஒரு வாயகன்ற மண் சட்டியில் துணி கட்டி அடியில் பாலை விட்டு மேலே அவைகளை வைத்து பிட்டவியலாக வேக வைக்க வேண்டும். வெந்த பிறகு எடுத்துக் கொண்டு அது எந்த அளவு உள்ளதோ அந்த எடைக்கு சர்க்கரையை எடுத்து பாகு காய்ச்சி பதம் வந்தவுடன் இந்த பிட்டவியல் செய்த வெண் பூசணியை கலந்து கிளறி அல்வா பதத்தில் எடுத்துக்கொண்டு பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும். பாகு பதத்தில் வரும்போது சிறிது சுக்குத் தூள் போடுவது சிறப்பு. இப்படிச் செய்து வைத்த இந்த அல்வா மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

இந்த பூசணிக்காய் அல்வாவை கணச்சூடு பிடித்து எலும்பு தோலுமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் இரவு படுக்கைக்குப் போகும் போது எலுமிச்சங்காய் அளவு கொடுத்தால் வெகு பிரியமாகச் சாப்பிடுவார்கள். பிறகு பசும் பால் அரை குவளை கொடுத்து படுக்க வைக்கவும். இப்படி 1 மண்டலம் செய்தால் எலும்பும் தோலுமாக இருந்த குழந்தை குண்டோதரன் போலாகி கணச்சூடு தணிந்து, உடல் சதைப் பற்றி அழகு உடையவனாவான் என்பதில் ஐயமில்லை. இம் மாதிரி செய்துகொள்ள வசதி இல்லாதவர்கட்கும் ஓர் அறிவுரை! மிட்டாய் கடைகளில் 'பூசணி அல்வா' என்று விற்கும். இதில் கேசரி பவுடர் போடாமல் வெள்ளை நிறமாக இருக்கும் பூசணி அல்வா இருந்தால் அது போதும்! வேறு எந்த நவீன டானிக்கும், மாத்திரைகளும் இல்லாமலேயே குழந்தைகள் திடமாகவும் பருமனாகவும் வளர்வதைக் காணலாம்.

பூசணி வற்றல்

பெரியதாக சாம்பல் பூத்த முற்றிய நல்ல வெண்பூசணியை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை அறுத்து மேல் தோல், விதை, சடைகளை நீக்கி தேங்காய் திருகியில் திருகிக் கொள்ளவும். இதன் எடை 5 கிலோ இருப்பின் கீழ்க்கண்ட சாமான்களைச் சேர்க்கவும். 1 படி அவல், 30 கிராம் உலர்ந்த மிளகாயை உரலில் இடித்த

தூள் பச்சை மிளகாய் ஒரு கையளவு இடித்து அரைத்தது. சீரகம் 60 கிராம், பெருங்காயம் 15 கிராம் ஆகியவைகளை எல்லாம் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி கிளறி வெந்ததும் நன்றாகக் கலக்கி எடுத்து இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது தூய்மையான துணியின் மேல் கொட்டைப் பாக்களவு வற்றல் இட்டு வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இரவு உணவுடன் நல்லெண்ணெயில் வறுத்து சாப்பிட்டுவர சூடு, பித்தம் நீங்கி உடலுக்கு பலமும் சதைப்பற்றும் அழகும் உண்டாகும்.

திருஷ்டி கழிக்க

"கல்லடி பட்டாலும் கண்ணடி படுவது கூடாது" என்பது பழமொழி. இப்படி கண் திருஷ்டி பட்டவர்கள் பலவிதமான திருஷ்டிகளைக் கழித்து போக்கிக் கொள்வது நமது நாட்டுப் பழக்கமானாலும் இந்த சாம்பல் பூசணிக்கு விசேஷமாக எல்லாவித கண் திருட்டிகளும் நீங்கும். எனவே இந்தக் கண் திருட்டிகளுக்கு கல்யாண பூசணி என்ற சாம்பல் பூசணிக்கு கரியால் கண், காது, வாய், மூக்கு எல்லாம் எழுதி புதுப்பிளை கட்டியவர்களும், வியாபாரிகளும், மற்றும் எல்லா சுபசடங்குகட்கும் இதை முன் நுழைவாயிலில் கட்டுவது நமது நாட்டின் தொன்மையான பழக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

சரசுவதி பூசை என்ற நம் தமிழக பண்டிகைக்கு இந்த தடியன்காய்க்கு துளை போட்டு ஒன்பது காசுகளை உள்ளேபோட்டு குங்குமம் மஞ்சள் கலக்கிப் போட்டு, தொழில் சம்பந்தப்பட்ட ஓராண்டு திருஷ்டியும் இன்றுடன் கழியட்டும் என்று கற்பூர தீபம் காட்டி நடுத்தெருவில் உடைப்பதும் நமது நாட்டின் பழக்கமாகும்.

வெண் பூசணி லேகியம்

இம் முறை சித்த மருத்துவர்களின் சிறப்பானதோர் முறை! பாமர மக்களால் இம் முறைப்படி செய்ய முடியாது. எனினும் அவரவர்கள் இருக்குமிடத்தில் உள்ள பழம் பெரும் சித்த மருத்துவர்களை அணுகி அவர்களை கேட்க அவர்களும் மனமுவந்து செய்து தரக்கூடும். இந்த வெண் பூசணி லேகியத்தில் தென்னம்பாளை பூவின் ரசம், தாழம்பூவின் ரசம் மற்றும் கடைச்சரக்குகள் அநேகம் சேர்த்து தயாரிக்கும் உன்னதமான முறை. இம் முறைப்படி தயாரித்துக் கொடுக்கும் லேகியம் நாள்பட்ட சயரோகம், காசம், ஈளை இருமல், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை வேருடன் நீக்கும். நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களை குணப்படுத்துவதில் வெண் பூசணி லேகியம் நிகரற்றது. எனவே வாசக அன்பர்கள் இந்த சாம்பல் பூசணியை உணவாகவும், திருஷ்டி கழிக்கவும், நோய்க்கு உற்ற நண்பனாகவும் நினைவில் வைக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

"வெண்பூசணிக் காய்க்கு பித்தமொடு காய்ச்சல்
கண்ணெரிவு நீங்கும் நீர்க்கட்டருகல் மருந்திடுதல்
பித்தசுரம் அஸ்திசுரம் பேய்வறட்சி மேகமும்போம்
மெத்த அனிலமுறும் விள்" (அ.கு.)

உ

சீந்தில் கொடி

அமிர்தவல்லி

தேவர்கள் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அமிர்தம் வந்ததாக புராண வரலாறு. அந்த அமிர்தத்திற்கு நரை, திரை, மூப்பு சாக்காடின்றி வாழ்வதற்கு சக்தி இருந்தது என்று கூறுகிறது. தேவலோகத்திலே இருந்தால் நமக்கு அதைப்பற்றி என்ன கவலை! நாம் வாழும் பூலோகத்திலே அமிர்தம் கிடைக்குமா என்று கேட்பவர்களுக்கு, இந்த அமிர்தக் கொடியை அறிமுகம் செய்து வைக்கலாம்.

அகத்தியர் சிலவகை மூலிகைகளைத்தான் அடைமொழிகளில் கூறினார். அதாவது ஆங்கிலத்தில் இதற்கு (Pet Name) என்று கூறுவர். இது செல்லமாக அழைக்கும் பெயர். முசுமுசுக்கையை அகத்தியர் மாமுனி என்று அழைத்தார். அது போலவே இந்த சீந்தில் கொடிக்கும் அந்த மாதிரியாக அமிர்தவல்லி என்றே அழைத்தார். ஏனெனில் இது தேவர்கள் உண்ட அமிர்தத்திற்கு ஒப்பான மூலிகை என்று கருதி இருக்கக்கூடும். உண்மையும் அதுதான்!

வல்லி என்று சிலவகை மூலிகைகளுக்கு பெயரிட்டுள்ளது ஏன்? பல்லி என்றழைக்கக் கூடாதா? தமிழ் வார்த்தைகளின் ஒலிகளிலேயே ஓர் கருத்து மனதில் தோன்றி விடுகிறது. வல்லி என்றால் கொடி. நேராக செங்குத்தாக வளராமல் வளைந்து வளைந்து போகும் கொடிகளுக்கெல்லாம் தமிழ்ப் பெயர்கள் வல்லி என்பதாகும். வஜ்ஜிரவல்லி, சிங்கவல்லி, நாகவல்லி என்பன போன்றவைகள் யாவும் கொடி இனங்கள் தாம்.

அமிர்தவல்லியை அமுதக் கொடி என்றும் கூறுவர். அமுது என்றால் உணவு. எனவே இது அமுது என்னும் உணவு சத்தையும் உடலுக்கு ஊட்டச் சத்து அளிப்பதால் அமுதக்கொடி என்றும் வந்து இருக்கலாம். ஆக உயிர், உடல் இவை இரண்டிற்கும் ஏற்றது சீந்தில் கொடி எனில் மிகையாகாது.

சீந்தில் கொடி வகைகள்

இதில் மூன்று வகை கொடிகள் உண்டு. சாதாரணமாக (1) சீந்தில், (2) பேய் சீந்தில், (3) பொற்சீந்தில். (1) சீந்தில் கொடி என்பது பற்றித்தான் இங்கு கூறப்படுவது. (2) பேய் சீந்தில் என்பது பற்றி முன்னமேயே தினமணி சுடரிலும், மூலிகை மணியிலும் கருடன் கிழங்கு (ஆகாச கருடன்) என்ற பெயரில் வெளிவந்துள்ளது. பொற்சீந்தில் என்பது எங்கும் காணக் கிடைக்காது. மிகவும் அரிதாக கிடைக்கும். இதன் வேரில் ஆகாச கருடன் போல் வேருடன் இணைந்த கிழங்கு ஒரு மாங்காய் அளவு இருப்பின் அதற்கு கீழே 2 முதல் 3 அடி ஆழத்திற்கு கீழாக வேர் ஒன்றும் தொடர்பு இல்லாமலே ஒரு பெரிய பூசணிக்காய் அளவு கிழங்கு இருக்கும். இது இல்லாமல் இருக்கும் கொடியை பொற்சீந்தில் என்று கூற இயலாது. மேலும் இது மிக அரிதாகவும் கிடைப்பதாகையால் இவை இரண்டையும் விடுத்து அமிர்தவல்லி என்ற சீந்தில் கொடியைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அமிர்தவல்லி

சாகா மூலிகை!

சீந்தில் கொடி என்று எப்படி நிதானிப்பது? இந்தக் கொடி சுண்டு விரல் கனமுடையதாகி ஒரு மரத்தைப் பற்றி வானளாவ ஓங்கி மரத்தையே சுற்றி வளைத்து இலைகளை விடும். இதன் இலை வெற்றிலைப் போல் பச்சைப் பசேல் என்றும், பழம் சிகப்பு நிறமாகவும் சிறியதாகவும் இருக்கும். கொடியை அறுத்து விட்டால் இலைகள் வாடாமல் பசுமையாகவே இருக்கும். எனவே இந்த இனத்திற்கு சாகா மூலிகைகள் என்று பெயர் வந்து இருக்கலாம். மேலும் இந்த சீந்தில் கொடியை பலவித யாகங்களில் போட்டு புதைக்கின்றனர். அபமிருத்யு ஹோமம் என்ற சடங்கு களில் சீந்தில் கொடி பிரதானமாக சேர்க்கப்படுகிறது. தீராத நோயுடையவர்களுக்கு மேற்கண்ட ஹோமத்தால் நோய்கள் நீங்குவதை கண்கூடாக காண்கிறோம். இதனாலும் சீந்தில் கொடியை சாகா மூலிகை என்போரும் உண்டு. சீந்தில் கொடி என்று தெரிந்து கொள்ள இதன் கொடியிலிருந்து மெல்லிய நூல் போன்ற விழுதுகள் தொங்கி இருக்கும். இது இல்லாவிடில் அந்த கொடி சீந்தில் கொடி அல்ல, அது ஆகாச கருடன் என்று தீர்மானித்து விடலாம்.

உபயோகமும் குணமும்

சீந்தில் கொடியின் இலை-கொடி-வேர் (கிழங்கு) சமூலம் யாவுமே மருத்துவப் பயனுகக் கூடியதே. இது உடலுக்கு உரமாக்கவும் உடலை தேற்றவும் செய்வதுடன் காமம் பெருக்கி யாகவும், வெப்பமுண்டாக்கவும் உள்ளழல் ஆற்றவும், பசித் தூண்டவும், முறைவெப்பமகற்றவும், சிறுநீர் பெருக்கவும் செய்கின்ற திறமை உடையதாகும்.

சீந்தில் கொடியின் சக்தி விசேஷமாக எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்காது! ஆமாம். தேன் கூடுகளில் தேன் சேகரிக்கும் வண்டுகள் வளர்பிறை பௌர்ணமி முதல் கூடுகளில் தேனை சேகரித்த பின்னர், அமாவாசைக்கும் அதன் பின்னர் ஒரு சொட்டு தேனும் இருக்காமல் காலியாகி விடுவது போல் சீந்தில் கொடியிலும் உண்டு. அதாவது மாரிகாலம், பனிக் குளிர் காலத்தில் சீந்தில் கொடியின் சத்து மிக மிக குறைந்தே காணும். நல்ல கோடை காலத்திலே இதன் சத்து மிகுந்து காணும். சிவகரந்தை என்ற மூலிகையை கடும் கோடையில் காண முடியாது. இப்படி பருவ கால மூலிகைகளாகிய பல மூலிகைகளில் சீந்தில் கொடியும் ஒன்று என்றால் மிகையல்ல.

இலை

சீந்தில் கொடியின் இலைகளை வதக்கி அடிபட்ட ரணங்கள், புண்கள் மீது கட்டிவரலாம் அல்லது அரைத்து கட்டி வரலாம். அடிபட்ட ரணத்தால் சீழ் பிடிக்காமல் விரைவில் ஆறும். ரத்தக் கட்டிகள் மற்றும் எந்த வித கட்டிகளும் பழுக்காமல் இருக்கும் போது பெரிய இலைகளாக எடுத்து, ஆமணக்கெண்ணெய் தடவி அனலில் காட்டி அதன் மேல் போட்டுவர அவை கரைந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

சீந்தில் கொடி இலையை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு கோடை காலத்தில் மட்டும் அதாவது மார்ச் முதல் ஏப்ரல் கடைசீ வரை 60 நாட்களுக்கு அதாவது பங்குனி மாதம் 10 தேதி முதல் சித்திரை மாதம் முழுவதும் வைகாசி முதல் வாரம் முடிய 60 நாட்களுக்கு காலையில் வெறும் வயிற்றில் தவருமல் சாப்பிட்டுவர தீராத நீரிழிவு சர்க்கரை வியாதிகள் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். ஆனுல் இன்சுலின் போன்ற ஆங்கில ஊசி மருந்துகளை நம்பி போட்டுக் கொண்டவர்களுக்குப் பூரணமாக குணமாவது சந்தேகம் தான்!

வயிற்றுக் கோளாறு, உப்பிசம், அசீரணம், பசியின்மை ஆகியவைகளுக்கு நன்ருக முற்றிய சீந்தில் கொடியை (கோடை காலத்தில் சேகரித்ததை) எடுத்து இடித்து ஒரு பலம் சுக்கு, அரை பலம் கொத்தமல்லி, அரை பலம் அதிமதுரம், சோம்பு கால் பலம் சேர்த்து யாவும் ஒன்றிரண்டாக இடித்து அரைபடி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சிக் கொண்டு காலை மாலை இரண்டு வேளை ஒரு ஆழாக்கு விதம் வடிகட்டி இப்படி 3 நாள் குடிக்க மேல்கண்ட நோய்கள் நிச்சயமாக விலகிப் போகும்.

சீந்தில் சர்க்கரை

முற்றிய கொடியில் ஒருவித சத்து எடுக்கலாம்.

முறை விபரம் : நன்ருய் இடித்த சீந்தில் கொடி 1 வீசை எடுத்து அதில் 5 படி நீர்விட்டு கடைந்து, அப்படியே 24 மணி நேரம் விட்டு நீரை முக்கால் பாகம் வடித்து விட்டு, கால் பாகம் நீரும் திப்பியையும் மீண்டும் கடைந்து கசக்கிப் பிழிந்து, மீண்டும் நீர் விட்டு 24 மணி நேரம் தெளிய வைத்த பின்பு, வடித்து விட்டு முன் போலவே மூன்ருவது தடவையும் கசக்கிப் பிழிந்து திப்பியை கசக்கிப் பிழிந்து வெளியே போட்டு விடவும். பிறகு மறுநாள்

வரையில் அந்த நீரை அசையாமல் தெளிய வைத்து மெதுவாக நீரை வடித்து விட்டால் அடியில் ஒருவித மாவு படிந்து இருக்கும். இதை அப்படியே வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு புட்டியில் பத்திரப் படுத்திக் கொண்டு "சீந்தில் சர்க்கரை" என்று பெயர் எழுதி ஒட்டிக் கொள்ளவும்.

இதை வாயில் போட்டு ருசிக்க கைப்பு ருசியாக இருக்கும். இந்த சர்க்கரை கல்லீரல், மண்ணீரல், வலப்பாட்டீரல், நுரையீரல் ஆகிய அரச உறுப்புக்களில் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியது. குறிப்பாக நீரிழிவு, காமாலை, பாண்டு, சோகை, வீக்கம், இருமல், சளி, கபம், வாந்தி, மூர்ச்சை ஆகியவைகளுக்கு மற்ற சித்த மருந்துகளின் துணைகொண்டு இந்த சீந்தில் சர்க்கரையால் பூரண குணப்படுத்தலாம். இந்த சீந்திற் சர்க்கரையை நமது நாட்டு மருத்துவர்கள் அவரவர் அனுபவத்துக் கேற்றவாறு பலமுறைகளில் தயாரித்துக் கொள்ளுவதும் உண்டு. என்ருலும் கோடை காலத்தில் தயாரிப்பதுதான் நல்ல குணமுள்ளதாக இருக்கும்.

அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்

இத்த சீந்தில் சக்தியைக் கொண்டு மற்ற மூலிகை சத்து, வித்து, கிழங்கு ஆகியவைகளைக் கொண்டு செய்யும் லேகியத்திற்கு அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் என்பார்கள். உடம்பில் சிறுநீர் மூத்திர சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் இது மிகவும் உபயோகமான முறையாகும்.

சீந்தில் சர்க்கரையுடன் தூய்மையாக முறையுடன் செய்யப் பட்ட கிருஷ்ணுப்ரக செந்தூரத்தை சேர்த்துக் கொடுப்பதால் மேகம், நீரிழிவு, தாது வெட்டை, மேக வெட்டை, குட்டம், மகா குட்டம் நீங்கிவிடும். ரத்தம் சுத்தியாகும். இதயம் பலப்பட்டு போகும். மேலும் இந்த சீந்திற் சக்கரையைக் கொண்டு சித்த மருத்துவர்கள் அமுதாதிப்பொடி அமுதவல்லி சூரணம் ஆகியவைகளை செய்வது நமது நாட்டுப் பழக்கம்.

சீந்தில் கிழங்கு

ஆகாச கருடன் போலவே இந்த சீந்தில் கொடியின் அடியிலும் கிழங்கு காணும். இக் கிழங்கை சேகரித்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு, குடிநீர், கிருதம், லேகியமாகவும் செய்து கொடுப்பதுண்டு. இதனுல் சகல மேகமும், காய்ச்சல், பாம்புக்கடி விடம், மாந்தம், பேதி ஆகியவைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

மாந்திரீகத்தில் சீந்தில் கொடி

சீந்தில் கொடிக்கு மஞ்சள் நூலால் காப்பு கட்டி தூபதீபம் காட்டி அதற்குரிய மந்திரங்களை செபித்து எடுத்து குளிசமாடி ரட்சை செய்து அணிய சர்வ நாகங்களும் கட்டுப்படும். அவைகள் பிறரை தீண்டிய பிறகும் கூப்பிட்டு விஷத்தை எடுக்கச் செய்ய லாம். இத்தகைய அபூர்வ சக்தி நம் முன்னோர்களுக்கும் சித்தர் களுக்கும் இருந்தது.

சீந்தில் கொடியைப் பற்றி நமது கோவை திரு. ஜி. டி. நாயுடு அவர்களிடமிருந்து காலம் சென்ற P. B. P. நாயுடு என்பவர் பலகாலம் ஆய்ந்து ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள். இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் பல அரிய உண்மைகள் கிடைத்து இருப்பதாக நாயுடு அவர்கள் ஒரு சமயம் கூறியுள்ளார். எனவே சீந்தில் கொடியைப் பற்றி வாசக அன்பர்கள் நன்கு தெரிந்து வைக்க வாழ்க்கை பயன் பெறும்.

"சீந்தில் கிழங்கருந்த தீபனமாம் மேகவகை,
போந்த வுதிரம் பித்தம் பொங்குசுர—மாந்தம்
அதிசாரம் வெய்யகணம் ஆம்பல் நோயோடே
கதிவிடமுங் கெட்டுவிடுங் காண் (கு. மு.)

ஆடு தீண்டாப் பாளை

ஆடு தீண்டாத பாளையைத் தெரியுமா உங்களுக்கு? இதற்கு முன்னர் ஒரு சமயம் ஆடாதொடை என்ற மூலிகையை பற்றி வாசக அன்பர்கள் வாசித்திருப்பீர்கள். அந்த ஆடாதொடை வேறு! இந்த ஆடு தீண்டாப் பாளை வேறு! இதற்கு வித்தியாசம் தெரியாதவர்கள் இரண்டும் ஒன்று தான் என்று வாதாடுவார்கள்.

இந்த ஆடு தீண்டாப் பாளை என்பது கொடி வகுப்பைச் சார்ந்தது. ஆனால் ஆடாதொடை என்பது மாமரத்தின் இலைபோல் உள்ள குத்துச்செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. பெயரில் வித்தியாசம் உள்ளது போலவே இந்த இருவகை மூலிகைகளும் குணத்திலும் மாறுபட்டுள்ளது என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

இப்பொழுது குறிப்பிடும் ஆடு தீண்டாப்பாளை தரையோடு கொடியாக படர்ந்து வளரும் கொடி. இனத்தைச் சார்ந்தது என்பதை குறிப்பிட்டோம்.

இதன் இலைகள் சாம்பல் பூத்த பசுமை நிறத்துடன் சுருங்கி வளைவு வளைவாக பூமியிலிருந்து காம்பை மேல் நோக்கி விட்டு இலைகள் பல மடிப்புகளாக இருக்கும். காய்கள் அரநெல்லிக்காய் போல் இலைக்கணுக்களுடன் காய்த்து இருக்கும். பூக்கள் கருநீல மாக குச்சிபோல் நீண்டு இருக்கும். இந்த "ஆடு தீண்டாப்பாளை" ஆற்றின் படுகையோரங்களிலும், மணற்பாங்கான நிலங்களிலும் அரிதாக காணக் கிடைக்கக் கூடியது.

இந்த ஆடு இருக்கிறதே! அதாவது வெள்ளாடு, அது எல்லாவித மூலிகைகளையும் தின்னும், செங்குத்தான மலைப் பாதைகளில் ஏறி பலவித மூலிகைகளையும் தின்னக் கூடிய வெள்ளாடு, இந்த மூலிகையைத் தீண்டவும் செய்யாது ஆமாம்! இதனால்தான் இதற்கு ஆடு தீண்டாப்பாளை என்ற பெயர் வந்தது. பெயரில் எவ்வளவு ஆழ்ந்த பொருள் உடையது பாருங்கள். இப்படி காரணப் பெயர் கொண்ட மூலிகையின் மருத்துவ குணத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது மனித சமுதாயத்திற்கே ஓர் வரப்பிரசாதமாகும் என்றே மதிப்பிடலாம். இக் கொடியினம் சிறியதாக வளருவதால் பூண்டு இனம் என்றே மதிக்கலாம்.

குணமும் பயனும்

ஆடு தீண்டாப்பாளையை உணவாக புசிப்பதில்லை. ஏனெனில் இவை தின்றவுடன் குமட்டலை உண்டாக்கிவிடும். எனவே, இதை மருந்தாக குடிநீர் (கியாழம்) உலர்ந்த இலைப் பொடியாக பயன்படுத்துவது நமது நாட்டில் வழக்கு. இதன் குணாதிசயம் யாதெனில் புழுக்கொல்லி, நீர்மலம்போக்கி, வெப்பம் உண்டாக்கி, ருதுஉண்டாக்கி, உரமாக்கி, முறை வெப்பகற்றி ஆகிய செய்கைகளை உடையதாகும்.

பலவித பாம்பு கடி, பூச்சிக்கடிவிடங்கள், சிலந்திக் கட்டிகள் மலக்கிருமிகள், வாத நோய்கள், கருங்குட்டம், யானைத்தோல், சர்ம சொறிகள் ஆகியவைகள் நீங்கிவிடும்.

இலையின் பயன்

இலையை நிழலிலுலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சிட்டிகை வெந்நீரில் கலந்து குடித்துவர மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் யாவும் தீரும்.

விஷக்கடிகளுக்கு

ஆடு தீண்டாப் பாளையை விஷக்கடிகளுக்கு பயன் படுத்துவது நமது நாட்டின் தொன்மையான பழக்கமாகும். எல்லாவித கடும் விஷங்களை எல்லாம் நீக்கும் தலையான மூலிகை ஆடு தீண்டாப்பாளை என்றால் மிகையல்ல!

இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்று அறிய!

சில சமயம் மனிதர்களைக் கடித்த பாம்புகளும் மற்றும் விஷமுடைய நஞ்சுயிர்களும் காணாமல் மறைந்து விடும்! அது சமயம் என்ன கடித்தது என்பதை யாரால் கூற முடியும்? தற்கால நவீன முறையில் பயின்ற மருத்துவர்களாலும் முடியாது! இவர்கள் பயின்றதெல்லாம் கடி விடங்களுக்கு முறிவு மருந்து என்ற ஒரு பொதுவான முறையை கண்டுபிடிப்பதுதானே ஒழிய, இன்ன விடம் தீண்டியது என்பதை நவீன பல விஞ்ஞானக் கருவிகளை வைத்துக்கொண்டு இருக்கும் இவர்களாலேயே கண்டுபிடிக்கவே முடியாது என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

ஆனால் நமது பழம் பெருமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்திலே இவைகளை கண்டு பிடிக்க அரிய சில மூலிகை வகைகளை கடியுண்டவனுக்குக் கொடுத்து சுவைக்கச் சொல்லி, அந்த ருசியின் தன்மைகளை கேட்டறிந்து இன்ன விடம் இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்பதைத் தெளிவாகக் கூறுவர். இதையெல்லாம் சித்தர்கள் பாடல்களாகவே பாடி வைத்து, கர்ண பரம்பரையாகவே கேட்டு, தொடர்ந்து வந்தது. அவைகளில் இந்த ஆடு தீண்டாப்பாளையைப் பற்றி மட்டும் கவனிப்போம்.

உதவுகிறே னுடுதீண்டாப் பாளை வேரை
உத்தமனே வாயிலிட்டுண்ணும் போது
இதமாக வெல்லம் போலிருந்தால் நாகம்
இனித்தபின் னிளைத்த தென்றால் மூக்கனாகும்
அதிகமாய்ப் புளித்ததென்றால் வழலைசாதி
அதிலேதான் வழுவழுக்கிற் கரிய வழலை
மதிமயக்கக் காரமடா மயக்கராவும்
மனம்போலே விருக்குமடா புடையன்தானே "

"தானான மண்டலியோ முட்கீரை மீந்தால்
தான் புளித்துரைத்ததெனிற் பெருவிரியனாகும்
ஆனவாய் தலைநடுக்கும் விரியன் சாதி
அதிகமாய்க் கடுகடுக்கும் கொம்பேறிமூக்கன்
ஊனைவைச் சுருட்டுமடா சுருட்டையானால்
உண்ணுக்கே சரசரக்கிம் சாரையானால்
காணுக்கண் நெஞ்சடைக்கும் கண்ணெஞ்சாத்தான்
கண்விழிக்க வொட்டாதாங் குண்மையாமே "

(க து) விஷக்கடியுண்டவனுக்கு ஆடு தீண்டாப்பாளை வேரை கடித்து மென்றுதின்று சுவைக்கும்படி சொல்ல வேண்டும். இப்படி கடித்து சுவைத்து தின்று வரும் சுவைகளால் இன்ன பாம்பு கடித்தது என்று கூறிவிடலாம்.

(1) வெல்லம் போல இனிப்பு ருசியுடையதாக இருந்தால் கடித்தது நல்லப்பாம்பு என்றும்,

(2) முதலில் இனித்த பின்பு இளைக்கிறது என்றால் கொம்பேறி மூக்கன் பாம்பு என்றும்,

(3) அதிகமாகப் புளிக்கிறது என்றால், வழலை பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(4) புளிப்புடன் வழவழப்பாக உள்ளது என்றால் கருவழலை பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(5) மயக்கத்துடன் காரமாக இருக்கிறது என்றால் மயக்கரவு பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(6) எந்த சுவையை நினைத்தால் அதே சுவை உள்ளது என்றால் புடையன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(7) புளித்த பின்பு அதிக காரமாக உள்ளது என்றால் அது பெருவிரியன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(8) முள்ளுக்கீரை சுவையாக உள்ளது என்றால் அது சீதமண்டல பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(9) தலை நடுங்குகிறது என்று கூறினால் விரியன் சாதிப் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(10) நாக்கு கடுகடுக்கிறது என்றால் அது சுருட்டை பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(11) கண்பார்வை மறைந்து நெஞ்சு அடைக்கிறது என்று கூறினால் அது கண் நஞ்சன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(12) தூங்க முடியவில்லை, நெஞ்சு படபடக்கிறது என்று கூறினால் அது சவடிப் பாம்பு என்றும்,

(13) உடம்பில் கிள்ளினாலும் உணர்வு இல்லை என்று கூறினால் அது இருதலை மணியன் என்றும்,

(14) பற்கள் மிகவும் சுடுகிறது என்றால் அது செய்யான் கடித்தது என்றும்,

(15) மூக்கு சலசல என்று எரிகிறது என்றால் அது செய்யான் கடிவிடம் என்றும்,

(16) வாந்தி எடுத்தால் அது அரணைக்கடி என்றும்,

(17) கண், காது, இவைகளை அடைக்கிறது, சப்தம் வருகிறது என்றால் அது மூஞ்சூறு கடிவிடம் என்றும்,

(18) இந்த ருசிகள் ஏதும் இல்லை, அது மிகவும் கைப்பு (கசப்பு) ருசியாக இருக்கிறது என்றால் அவனை எந்தவித விடமும் தீண்டவில்லை என்று திடமாக கூறலாம்.

மேல் கண்ட விஷயத்தை விஷ ஆருடம் என்ற ஏட்டுப் பிரதி நூலில் கண் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே, அந்த 18 வித குசிகளையும் ஆடு தீண்டாப்பாளையின் வேரைக் கொடுத்து அறியும் விதத்தை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து வைத்துள்ளனர் என்பதை நாம் அறிய நவீன காலத்தில் வாழும் நமக்கு மிகுந்த ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது அன்றோ!

எனவே, இந்த ஆடு தீண்டாப்பாளை எது? என்பதை அறிந்து கொள்ள மிக ஆவல் இருக்கும் என்பதை எடுத்துக் கூற வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இதனால் நம்மைவிட பழங்காலத் தவர்கட்கு அறிவுத்திறனும், புலனும்வும் எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என்பதனை ஆங்கில மருத்துவத்தைப் போற்றும் அறிவாளிகளே! சிந்தியுங்கள்.

சூதகத்தடை நீங்க!

ஆடு தீண்டாப்பாளையின் விதைகளை எடுத்து அரை முதல் ஒரு வராகனிடை வரை (5 கிராம்) சிற்றாமணக் கெண்ணெயில் கொடுக்க, நன்கு பேதியாகி வயிற்றுவலி, சூதகத்தடை, சூதகக் கட்டு, பிரசவ வேதனை, இவைகள் நீங்குவதுடன் மலக் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தி பெண்கள் கற்பாசய நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

வேர்

வேரை அரைத்து 5 கிராம் அளவு உள்ளுக்கு காலை, மாலை கொடுத்துவர, சகலவித பாம்புக் கடிகளும் எளிதில் நீங்கும். ஆனால், பச்சரிசி புதுப்பானையில் பொங்கி, உப்பு, புளி நீக்கி மூன்று நாள் உணவு கொடுப்பது நல்லது.

பிரசவ வேதனை தீர

வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு 10 கிராம் விதம் வெந்நீருடன் கலந்து கொடுக்க, பிரசவ வேதனை தணிந்து விரைவில் சுகப் பிரசவமாகும்.

சமூலம்

ஒருமுழுச் செடியை, பூ, காய்களுடன் எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து, அந்த அளவுக்கு நல்லெண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி, பதத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொண்டு, கரப்பான் சொறி, சிறங்கு, கருங்குட்டம் ஆகியவைகளுக்கு பூசிவர அவை உடலை விட்டு நீங்கி பூரண குணமடையும்.

"ஆடு தீண்டாப்பாளை மலக்கிருமி வன்சிலந்தி
நீடுகருங்குட்டம் நிறைகரப்பான்—ஆடிடச்செய்
எண்பது வாய்வும் இகல் குட்டமும் தீரும்
திண்பெறு நற்ருது வுமாஞ்செப்பு." (கு.மு.)

மகிழம் பூ

மகிழ் என்றால் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது (அல்லது) ஆனந்த மயம், இன்பமயம் என்று பொருள். இப்படி ஆனந்த மயமான மூலிகையும் உண்டா? என்று கேட்டு விடாதீர்கள்! உலகில் மனிதராய்ப் பிறவி எடுப்பது தானும் மகிழ்ந்து பிறரையும் மகிழ வைக்கும் அறிஞர்களை நாம் பார்க்கவில்லையா? அதுபோல் மூலிகை உலகத்திலும் உண்டு. பிறரை மகிழவைக்கும் இந்த மூலிகையை "மகிழ்" என்று பெயர் வைத்து, சித்தர்கள் மகிழ்ச்சியடைந்ததில் வியப்பொன்றுமில்லை அல்லவா?

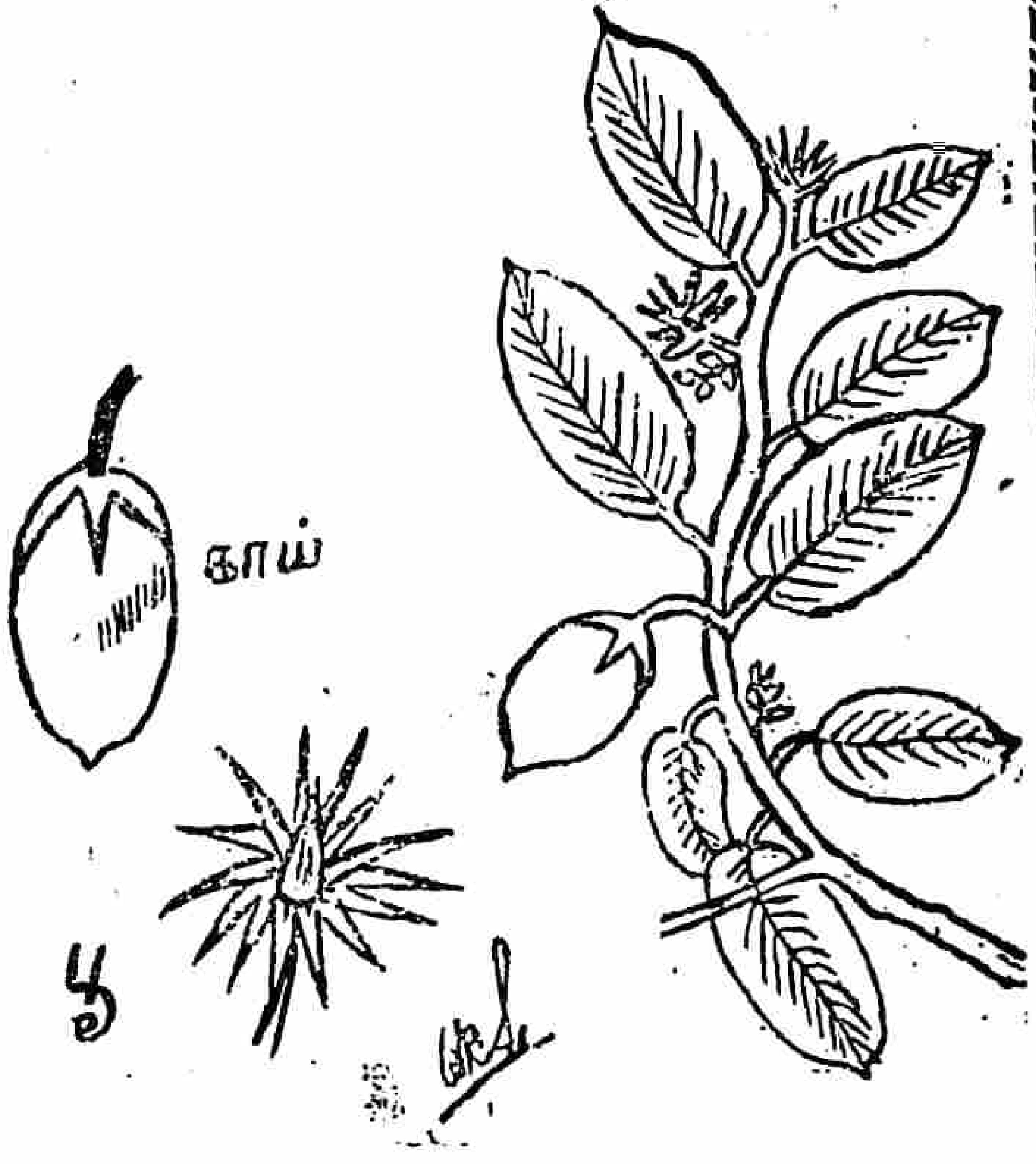
மகிழ் என்ற மூலிகை, மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. எனவே நம் நாட்டு மக்கள் இதனை மகிழ மரம், மகுட மரம் என்று அழைப்பர். இதன் இலை சற்றேறத்தாழ நாவல் மர இலையைப் போன்று இருக்கும். பூ மிகவும் சிறியது. வெள்ளை நிறமாகவும், வாடினால் பழுப்பு நிறமாகும். காயும், ஜம்பு நாவல் காய் போல் அதே அளவில் இருக்கும். மகிழ மரங்களை தற்போது காண்பதே அரிதாகி வருகிறது. புராதன அம்மன் கோவில்கள், சிவாலயங் களில் இதனைக் காணலாம். இதன் பூவை தெய்வ அர்ச்சனைக்காக பயன் படுத்துவார்கள். மணத்தில் மகிழம்பூ மிகச் சிறந்தது. மனோரம்மியமான மணம் வீசும் மலர்களில் மகிழம்பூ தான் தலையாயது என்பதை பல நூல் வாயிலாக நாம் அறியலாம். மணத்தில் மட்டுமல்ல! மருத்துவ குணத்திலும் மகிழ மரம் நல்ல பயன் தருவனவாகும்.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

பொதுவாக மகிழ மரத்தின் பூ, பட்டை, வித்து, பழம், காய் ஆகியவைதான் பயன் படுத்தப் படுகிறது. இதற்கு குளிர்ச்சி யுண்டாக்கவும், காமம் பெருக்கவும், உடல் உரமாக்கி துவர்ப் பிக்கவும் சக்தியுடையதாகிறது.

பூவின் பயன்

வசந்த காலத்திலே பூக்கும் நறுமணமுள்ள மலர்களில் மகிழம்பூ மிகுந்த வாசனையுடையது. பூக்களில் மிகச் சிறியதும் அதிக வாசனையுடைய இந்த மகிழம்பூக்கு வரலாற்றில் இடமும் உள்ளது.



ம கி ழ ம் பூ

"மடல் பெரிது தாழை மகிழ் இனிது கந்தம்
உடல் சிறியர் என்றிருக்க வேண்டா—கடல் பெரிது
மண்ணீரும் ஆகத்தஃருகே சிற்றூரல்
உண்ணீரும் ஆகிவிடும்." (செய்யுள்)

தாழை மடல் மிகப் பெரியது தான்! ஆனாலும் இனிய கந்தம் உடைய சிறிய மகிழம்பூவிற்கு அது இணையாகாது! அதுபோல அறிவில் சிறந்த பெரியோர்களை அவர் சிறிய உருவத்தைக் கொண்டு அளவிடலாகாது! கடல் மிகப் பெரிய இரைச்சல் கொண்ட நீர் தேக்கம் ஆக இருப்பினும் அந்த நீர் பருக பயன் படாது. எனினும் கடல் அருகே சிறிய குழியில் சுரக்கும் நீர், குடிப்பதற்கு ஆவதுபோல், இந்த சிறிய மகிழம்பூவின் மணத்திற்கு ஒப்பிட்டுக் காட்டப்படும். செய்யுள் எத்தனை பொருள் கொண்டது பார்த்தீர்களா?

தேக அனல் நீங்க

மகிழம் பூவை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 2 குவளை தண்ணீரில் போட்டு 1 குவளையாக சுண்டக் காய்ச்சி, தினமும் இரண்டு வேளை குடித்து வருவதால், உடல் சூடு தணிவதுடன் நலிவினைப் போக்கி உடல் பலத்தை உண்டாக்கும்.

கலவி இன்பம் பெருக

மகிழம் பூவை 3 கைப்பிடி அளவு எடுத்து 1 குவளை நீரில் போட்டு அரை குவளையாக குடிநீர் காய்ச்சி, வடிகட்டி எடுத்து அத்துடன் காய்ச்சிய பசும் பால், கற்கண்டு சேர்த்து இரவு உணவுக்குப் பிறகு பருகி வரவும். மண வாழ்க்கையில் உள்ளோருக்கு கலவி இன்பம் பெருகும். நல்ல சக்தி உண்டாகும், அதற்கு பிறகும் ஆயாசமும், களைப்பும் வராமல் தடுக்கவும் செய்யும்.

தலைவலி மண்டை பீனிசம்

மகிழம்பூவை நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு (பொடி போடுவது போல) மூக்கினால் உள்ளிழுக்க தலைவலி நீங்கும். அத்துடன் மூக்கில் நீர் வடிந்து நாற்றமடிக்கும் மண்டை பீனிசமும் மெதுவாக நீங்கிப் போகும். இதன் பழத்தைத் தின்றாலும் தலைவலி நீங்கி விடும்.

பல் வலி நீங்க

மகிழ மரத்தின் இலையை குறுக அரிந்து நாலு கைப்பிடி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு நாலுபடி நீர் விட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு கருவேல மரப்பட்டைப் பொடியால் பல் துலக்கிவிட்டு இந்த காய்ச்சிய குடிநீரால் வாய் கொப்பளித்துவர வேண்டும். இப்படி 40 நாள் செய்துவர பல் நோய் யாவும் நீங்கும்.

பல் அசைவு நீங்க

மகிழ மரத்தின் பசுமையான இளம் காய்களை தின்று வந்தால் பல் இறுகி கெட்டியாகும்.

வித்து

மகிழ வித்துக்குத்தான் சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பான குணங்கள் உள்ளதாக கூறலாம்.

மலக் கட்டு நீங்க

பெரியோர்களுக்கு மலக்குடல் சக்தியற்று வெளியேறாத போது மகிழ விதையை உலர்த்திப் பொடி செய்து 15 கிராம் அளவு நெய்யுடன் கூட்டி தினமும் இரண்டு (அ) மூன்று வேளை கொடுக்க மலக்குடல் அசைவு உண்டாக்கி மலத்தை வெளி தள்ளும். அத்துடன் சுக்கில சக்தி, தேக சக்தி பெருகும்.

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலுக்கு

மலம் போகாத சில குழந்தைகளுக்கு ஆசனத்தில் புகை இலையை செருகுவார்கள். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு புகை இலையை நீக்கி மகிழ மர விதையை பொடித்து சம அளவு நெய் சேர்த்து குழைத்து மெல்லிய துணியில் தடவி ஆசன வாயில் செருக எரிச்சலின்றி மலம் வெளித்தள்ளும்.

பாம்பு கடி விடம் போக்க

மகிழ விதையை வென்னீர் விட்டு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க பாம்புகடி விடங்கள் முறிந்துவிடும்.

கண்களின் நோய் தீர

தாய்ப்பாலுடன் மகிழ விதையை வெண்ணெ போலரைத்து கண்களுக்கு மை தீட்டிவர கண் நோய்கள் நீங்கும்.

காய்ச்சல் குணமாக

மகிழ விதையை குடிநீர் செய்து குடித்துவர அனல் காய்ச்சல் நீங்கும்.

சித்தர்களின் இலகு மருத்துவ முறையான இவைகளை நீங்கள் செய்து குணம் பெறவேண்டுமானால் மகிழ மரம் எங்குள்ளதோ அங்கு நீங்கள் போக வேண்டியதுதான் காசு பணம் தேவையில்லை, மனம் தான். அத்துடன் நம் நாட்டின் மூலிகை மேல் நம்பிக்கை தேவை.

" தாதுவை நன் மெய்யழகை சக்தியையுண்டாக்கி விடுஞ்
சீதளமென் பார்கலிக்கஞ் செய்மருந்தாம் வாதை
மலத்தை விழித்தோடத்தை வல்விடத்தை வெப்பை
விலக்கு மகிழம் விதை ! "

சித்த மருத்துவர்கள் வெள்ளி பற்பம் செய்ய மகிழம் பூவை காலத்தில் சேகரித்து பற்பம் முடித்து வைப்பார்கள்.

உ

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

106. மருத மரம் :

வழக்கு பெயர்கள் : மருது, கருபம், பூதவம், பூலத்தி, அர்ச்சுனம், ஆங்கிலம் : அர்ஜுன மைரோபாலன், தெலுங்கு : மட்டி, மலையாளம் : மருதா, கன்னடம் : கைதர்யாவு, சமஸ்கிருதம் : அர்ஜுனு, இந்தி : கைபால் அர்ஜுனு.

உபயோகம் : இலை, பழம், விதை, பட்டை.

குணாதிசயம் : இதய வெப்புண்டாக்கி, இதய வெப்படக்கி, இதய உரமாக்கி, துவர்ப்பி, தடதப்புண்டாக்கி.

107. அமுக்குரவு :

வழக்கு பெயர்கள் : அமுக்கிராக் கிழங்கு, அமுக்கிரி, அமுக்கரா, வராக கன்னரி, திடிச் செவி, இருளிச் செவி, அசுவகந்தி, அசுவம், அசுவந்தம், ஆங்கிலம் : விதானியா சாம்னிபெர்ரா, வின்டர் செர்ரி தெலுங்கு : பென்னேரு கிட்டா, மலையாளம் : அமுக்கரம், கன்னடம் : சோகடிபெரு. சமஸ்கிருதம் : அஸ்வகந்தா அரபிக் : ஹப்பல்சுக்ஞஜி ஹிந்தி, பெர்ஷியன் : துக்மா கக்ஜி இந்தி. உருது : அஸ்கந்.

உபயோகம் : இலை, விதை, (வேர்) கிழங்கு.

குணாதிசயம் : சிறுநீர் பெருக்கி, வெப்பகற்றி உடல் தேற்றி, காமம் பெருக்கி, வீக்க முருக்கி, உரமாக்கி, தாது வெப்பகற்றி, உறக்க முண்டாக்கி.

108. விழுதி :

வேறு பெயர்கள் : விழுதி இலை ஆங்கிலம் : கிளியோமி புருடி கோஸா. இதர மொழிகளில் காணப்படவில்லை.

உபயோகம் : இலை, சமூலம்.

குணாதிசயம் : வாதமடக்கி, நீர் மலம் போக்கி, வீக்க முருக்கி, புழுக் கொல்லி, மேகப் பிணிபோக்கி.

109. நெல்லி மரம்

வேறு பெயர்கள் : கோரங்கம், ஆம்பல், மீதுந்து, தாத்தாரி, தாத்தரி, ஆமரிகம், ஆலகம், ஆபலகம் ஆங்கிலம் : இந்தியன் கூஸ்பெர்ரி. லத்தீன் : பைலந்தஸ், எம்பிலிகா. தெலுங்கு : உசிரிகா. மலையாளம் : நெல்லிகாய். சமஸ்கிருதம் : ஆமலகி. இந்தி : அம்லிகா. அரபி : அம்லாஜ். பெரிஷியன் : அமிலா.

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர், காய், விதை

குணாதிசயம் : துவர்ப்பி, மல மிளக்கி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, தூய்மையாக்கி, அழகு உண்டாக்கி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கும்.

110. வெள்ளறுகு :

வேறு பெயர்கள் : வெள்ளறுகு ஆங்கிலம் : அடிநிமா ஹிசோபி போலியா. மற்ற மொழிகளில் காணக் கிடைக்கவில்லை.

உபயோகம் : சமூலம், வேர்முதல் இலை, காய், பூ, யாவும்.

குணதிசயம் : வெப்பகற்றி, விடம் போக்கி, பசித்துண்டி, உடற்தேற்றி, மல மிளக்கி, உரமாக்கி, நுட் புழுக்கொல்லி, புழுக்கொல்லி.

111. நொச்சி :

வேறு பெயர்கள் : நித்தில், சிந்தூவாரம், சிந்துகம், நிர்குண்டி, நொர்க்குண்டி, இந்திர சூரியம். ஆங்கிலம் : பைவ் லீவ்ட் செஸ்டட்ரீ. லத்தீனம் : வைடெக்ஸ் நெகுண்டோ, தெலுங்கு : வாவிலி. மலையாளம் : நொச்சி. கன்னடம் : பில்நிகி. சமஸ்கிருதம் : நிர்குண்டி. இந்தி : சம்பாலு. சச்சு. ஷன்பாலி.

உபயோகம் : இலை, பூ, வேர், பட்டை.

குணதிசயம் : கோழையகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, துவர்ப்பி. குளர்ச்சியுண்டாக்கி. குடல் புழுவகற்றி, உடல் தேற்றி, உரமாக்கி, வெப்பகற்றி.

112. தழுதாழை :

வேறு பெயர்கள் : நத்தக்காரி, வாதமடக்கி, தக்காரி, ஆங்கிலம் : கிளியோடன்ரன், பிளமைடஸ், தெலுங்கு : திலகி. மலையாளம் : வாதமடக்கி. சமஸ்கிருதம் : வாதஜள்ளி. இந்தி : ஒரின்.

உபயோகம் : இலை, வேர்.

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, உடற்றேற்றி, வாதமடக்கி, புழுக்கொல்லி, நுட் புழுக்கொல்லி.

113. சக்ரவர்த்திக் கீரை

வேறுபெயர்கள் : ஆங்கிலம் : அமராநிதஸ் ரெட்ஷேட் கீரின்ஸ் மற்ற மொழிகளில் காணக்கிடைத்தில.

உபயோகம் : சமூலம். இலை

குணதிசயம் : குருதிப் பெருக்கி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, காமம் பெருக்கி, உடல் உரமாக்கி, மல மிளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி.

114. புன்னை மரம் :

வேறு பெயர்கள் : நாகம், புன்னகம். ஆங்கிலம் : அலக்ஸாண்டிரியன் லாரல் லத்தீன் : கலோபில்லம் அப்பட்லம். தெலுங்கு : புன்னகமு. மலையாளம் : புன்ன. கன்னடம் : சுராயேன்ன சமஸ்கிருதம் : புன்னகர. இந்தி : உடி

உபயோகம் : இலை, பூ, விதை, பட்டை, பிசின்.

குணதிசயம் : புண்ணுக்கி, புழுக்கொல்லி, துவர்ப்பி, வாந்தியுண்டாக்கி, நீர்மலம் போக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி.

115. துத்தி :

வேறுபெயர்கள் : கிக்கசி. கக்கடி லத்தின் : அபுசிலான் இண்டிகம். ஆங்கிலம் : திகன்ட்ரி மல்லோ. தெலுங்கு : துத்துருபெண்டா. மலையாளம் : துத்தி. சமஸ்கிருதம் : க்ங்காடிகா. இந்தி : காங்கி.

உபயோகம் : இலை, பூ, வேர், பட்டை, விதை.

குணதிசயம் : உள்ளழலாற்றி, உரமாக்கி,மலமிளக்கி சிறுநீர் பெருக்கி, தாது வெப்பகற்றி, நுட்புழுக்கொல்லி.

116. விஷ்ணுக் கிராந்தி :

வேறு பெயர்கள் : விட்டுணுக் கிராந்தி, பராசிதம், அபராசி. ஆங்கிலம் & லத்தின் எவல்யுலஸ் அல்சினுய்ட்ஸ்.

தெலுங்கு: விஷ்ணுக் கிரண்டி மலையாளம் & கன்னடம்: விஷ்ணுக் கிராண்டி. சமஸ்கிருதம்: விஷ்ணுகந்தா. இந்தி: சங்க புஷ்டி.

உபயோகம்: சமூலம்.

குணதிசயம்: வியர்வை பெருக்கி, கோழையகற்றி, தாபமகற்றி, உள்ளழளாற்றி, உடற்தேற்றி, உரமாக்கி, வெப்ப கற்றி, புழுக் கொல்லி, நுட்புழுக் கொல்லி

117. பூசணி:

வேறு பெயர்: பரங்கிக்காய், பூசுணி, பூழியபலம், சாக்கரைப் பூசணி, சர்க்கரைப் பரங்கி, மஞ்சள் பூசணி. ஆங்கிலம்: ரெட் கவுர்ட். லத்தீன்: கூகுர் பைடா, மாக்ஸிமா. தெலுங்கு: கும்மிடிகாயா. மலையாளம்: சக்ர கும்பாலா. கன்னடம்: கும்பாலா. டச்சு: அரர்டாணு. இந்தி: கட்டு.

உபயோகம்: காய், விதை.

குணதிசயம்: சிறுநீர் பெருக்கி, முறிப்புண்டாக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி

118. சிறு சின்னி:

வேறு பெயர்கள்: சின்னி, கப்புதழை. ஆங்கிலம்: அகாலிபா புருடிகோசா, மற்ற மொழிகளில் காணக் கிடைக்கவில்லை.

உபயோகம்: இலை, வேர், மட்டும்.

குணதிசயம்: பசித்தூண்டி, நச்சரி, சர்வ விடம் போக்கி, உடற்தேற்றி, செந்நீரிளக்கி.

119. பப்பாளி:

வேறு பெயர்கள்: பப்பாய், பப்பைய்யா. ஆங்கிலம்: பாப்பாவ்ட்ரீ. லத்தீன்: காரிகாபப்பாயா. தெலுங்கு: பொப்பாயி மலையாளம்: பப்பாலம். கன்னடம்: பப்பாயி. அரபி. அம்பா ஹிண்டி. பெர்ஷியா: அம்பா ஹிண்டி. இந்தி: பாப்பய்யா.

உபயோகம்: காய், விதை, பால்.

குணதிசயம்: ருதுவுண்டாக்கி, கருப்பாசிய வெப்பமுண்டாக்கி, புழுக்கொல்லி, பூச்சி கொல்லி, மல மிளக்கி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி.

120. வஜ்ஜிரபீஜம்:

வேறு பெயர்கள்: கழற்சி, கழற்சிக் கொடி, கச்சக்காய், கெச்சக்காயி செடி, கழற்காய், கச்சக்காய், குபேராட்சி. ஆங்கிலம்· பொண்டக்நட், பிசிக்நட், மொலுக்கா பீன். லத்தீன்: கஸல்பினியா, பொண்டு செல்லா. தெலுங்கு· கெச்ச காயா. மலையாளம்: களஞ்சிக்குரு. கன்னடம்: கஜ்ஜக்கா காயி. சமஸ்கிருதம்: குபேராட்சி. அரபு: அக்கிட் மாகிட். பெர்ஷியன்: காயஹி இப்லிஸ். இந்தி: சாகர் கோட்டா, கல்கராஞ்சி, கடகாலிஜி. டச்சு: கட்சா.

உபயோகம்: இலை, கொட்டை, பட்டை, வேர்.

குணதிசயம்: முறை வெப்பகற்றி, வாதமடக்கும், வீக்கங் கரைச்சி, இசிவகற்றி, உரமாக்கும், புழுக்கொல்லி, ருதுவுண்டாக்கும், வீக்கமுருக்கும்.

121. மூக்கிரட்டை:

வேறு பெயர்கள். புட்பகம், இரத்த புட்பிகா, முக்குரட்டை, மூக்கரத்தி. லத்தீன்: பொஹரர்வியா, டிப்பூசா.

தெலுங்கு: அடிக்கா மாமிடி மலையாளம்: தாவிசம்மா. இந்தி: கந்தபூர்ணா. உருது: திக்ரி-கா-ஜார். சமஸ்கிருதம்: புனர்னவா.

உபயோகம்: வேர், சமூலம், இலை.

குணதிசயம்: கோழையகற்றி, வாந்தியுண்டாக்கும், குளிர்ச்சியுண்டாக்கும், மல மிளக்கும், சிறுநீர் பெருக்கும், புழுக்கொல்லி, நுரையீரல் நோயகற்றி, வாதப் பிணி விலக்கும்.

122. சந்தன மரம்:

வேறு பெயர்கள்: சந்தன மரம். ஆங்கிலம்: சாண்டல்வுட். லத்தீன்: சன்டாலம் ருப்ரம். தெலுங்கு: கந்தாபு செக்கா. மலையாளம்: சந்தன முட்டி. கன்னடம்: கத்தாடா செக்கா. சமஸ்கிருதம்: ஸ்ரீ கந்தா சந்தனம். அரபு: சண்டேல் அப்யாஸ். பெர்ஷியன்: சன்டேல்சுப்டு. இந்தி: சந்தன்.

உபயோகம்: மரம், விறகு, எண்ணெ.

குணதிசயம்: குளிர்ச்சியுண்டாக்கும், அழுகல் அகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கும், துவர்ப்பி, வியர்வை பெருக்கும், சிறுநீர் பெருக்கும், உடற்தேற்றி, தூய்மையாக்கும்.

123. நன்னாரி:

வேறு பெயர்கள்: நறுநெட்டி, பாதாள மூலி, சாரியம், பாற்கொடி, கோபாகு, கிருஷ்ணவல்லி, நீறுண்டி, கானனுசாரி. ஆங்கிலம்; இண்டியன் சரசபரில்லா, லத்தீன்: எமிடெஸ் மஸ் இண்டிகஸ். தெலுங்கு: சுகந்தி. மலையாளம்: நன்னாரி. கன்னடம்; சுகந்த பாலடா. சமஸ்கிருதம்; சாரிபா. இந்தி; மக்ரபு. உருது; நாட்-கா-உஷ்பா.

126. சீந்தில் கொடி:

வேறு பெயர்கள்: சீந்தில், குட்டலி, சீந்திற் கிழங்கு அமிர்தை அமிர்தவல்லி, அமிர்தக் கொடி, சோம வல்லி. ஆங்கிலம்: ஹார்ட் லீவ்ட் மூன்சிட். லத்தீனம்: காக்குலஸ் கார்டிபோலியஸ். தெலுங்கு: டிப்படிகா மலையாளம்: அமுர்தா. கன்னடம்: அமுர்த வல்லி. சமஸ்கிருதம்: குடுச்சி இந்தி: குல்பெல்.

உபயோகம்: இலை, கொடி வேர், கிழங்கு, சமூலம்

குணதிசயம்: முறை வெப்பகற்றி. காமம் பெருக்கி, உள்ளழலாற்றி. வெப்பமுண்டாக்கி, பசித்தூண்டி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உடற்தேற்றி, உயிர்ச்சத்துண்டாக்கி.

127. ஆடு தீண்டாப் பாளை:

வேறு பெயர்கள், பங்கம்பாளை, மறிபூணமூலி, புழுக்கொல்லிப்பாளை, பாளை, ஆடுதொடப்பாளை, ஆங்கிலம்: இண்டியன் பார்த்வார்ட், வொர்ம் கில்லர், லத்தீன்: அரிஸ்டோ லோஹியா, பிராக்டிடா. தெலுங்கு: கடிடிகட பராஆகூகட்டபாரா. மலையாளம்: ஆடு தீண்டாப்பாளா. கன்னடம்: சஜஜல்லி, ஹுல்லு. சமஸ்கிருதம்: அஜஸ்புரி சஹா. இந்தி: கந்தன். டச்சு: கிராமார்.

உபயோகம்: இலை, விதை வேர், சமூலம்.

குணதிசயம்: புழுக்கொல்லி, நச்சரி, ருதுவுண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, உரமாக்கி, நீர்மலம் போக்கி, முறைவெப்பகற்றி, உடற்தேற்றி.

128. மகிழம்பூ:

வேறு பெயர்கள்: மகிழ், இலஞ்சி, வகுளம். ஆங்கிலம்: மிமோஸ்பா இலஞ்சி. தெலுங்கு: போகடா. மலையாளம்: முகுழா. கன்னடம்: ராஞ்சி. சமஸ்கிருதம்: வாகுலா. இந்தி: முல்சாரி.

உபயோகம்: பூ, பட்டை, வித்து.

குணதிசயம்: துவர்ப்பி, மணமூட்டி. உரமாக்கி, காமம் பெருக்கி.

(6-வது பாகம் முற்றும்.)

உபயோகம் : வேர்.

குணதிசயம் : உடற்தேற்றி, உரமாக்கும், உள்ளழலாற்றி, வியர்வை பெருக்கும். மணமூட்டி, சிறுநீர் பெருக்கும். தாகமடக்கும், வெப்படக்கும்.

124. சர்க்கரைக் கொல்லி :

வேறு பெயர்கள் : சர்க்கரை கொல்லி, சிறு குரிந்தை. ஆங்கிலம் : ஜிம்னிமா சில்வஸ்ட்ரீ· தெலுங்கு : பொடபத்ரா, புட்லபொட்ரா. மலையாளம் : செருகுறிஞ்சா சமஸ்கிருதம் : சர்பா டாருஸ்ட்ரிக், மேஷஸ்ருங்கி. இந்தி : சோட்டா டடிலாட்டா. உருது : பார்பட்ரா.

உபயோகம் : இலை, வேர்.

குணதிசயம் : கோழையகற்றி, வாந்தியுண்டாக்கும். குளிர்ச்சியுண்டாக்கும், உரமாக்கும், பசித்தூண்டி, துவர்ப்பி, காமம் பெருக்கும்.

125. சாம்பல் பூசணி :

வேறு பெயர்கள் : கலியாணப் பூசணிக்காய், தடியன்காய், வெண்பூசணி, பெரும் பூசணிக்காய். ஆங்கிலம் : ஒயிட் பம்ப்கின், லத்தீன் : குக்குர் பைடாபிபோ, தெலுங்கு : போடிடாபு கும்மிடி. மலையாளம் : கும்பலான்ன கும்பலம். கன்னடம் : புடிகும்பால்காயி. சம்ஸ்கிருதம் : குஷ்மாண்டம். இந்தி : குடிமாபீதா, கொண்டா. அரபு : மஜ்டாபா.

உபயோகம் : காய், விதை, இலை, பூ, கொடி வேர் ஆகியன.

குணதிசயம் : வெப்படக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உடற்தேற்றி, உடல் உரமாக்கி, [illegible]

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள் 1-ம் பாகம்	ரூ. 3	00
நம நாட்டு மூலிகைகள 2-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 3-ம் பாகம்	3	00
நம நாட்டு மூலிகைகள் 4-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 5-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 6-ம் பாகம்	3	00
நோயும மருந்தும் 1-2 பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும 3-4 பாகம்	2	00
விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்	3	00
புகழ பெற்ற மூலிகைகள்	0	60
மனித உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணதிசயங்கள்	0	60
பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்	0	60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 0-25 சேர்த்து அனுப்பவும்.

மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற

புத்தக விலையுடன்

ரூ. 2-75 சேர்த்து கீழ் கண்ட முகவரிக்கு

மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்.

மூலிகை மணி அலுவலகம்

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)